

ちりべつ便り

5月27日
第14号

6月から国保加入者の「特定健診」が始まります。

特定健診は、厚生労働省により、平成20年4月から実施されているメタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）に着目した健診です。当院でも昨年からは始まり、今年も健診料無料の国保の方を対象に実施していきます。

健診対象者

室蘭・登別の国民健康保険・後期高齢者医療保険
* 社保加入者（協会けんぽ、健保組合など）希望の方は日鋼記念病院や室蘭・登別総合健診センターにて健診を受ける事ができます。

健診項目

身体測定、問診、血圧測定、採血を行います。

健診について必要なもの

ご自宅に「受診券」と「質問票」が届いていると思いますので受付まで提出して下さい。準備ができ次第随時実施いたします。

* 65歳以上の方で介護保険をお持ちの方は一緒に提出をお願いします。



6月の予定表

<胸部レントゲン>

月水金透析の方は、18日（金）

火木土透析の方は、17日（木）

<定期採血検査>

月水金透析の方は、7日（月）・21日（月）

火木土透析の方は、8日（火）・22日（火）

<学会出張>

18日（金）・19日（土）

西谷不在 代診：横内

<5月分診療費のお支払>

6月10日（木）～6月30日（水）の期間、

1階受付にてお支払願います。



季節のお花（バラ）

「季節のことば」の掲載も早いもので一年が過ぎました。そこで今月からは季節の代表的なお花について紹介をさせていただきます。

バラ【花言葉 愛・恋・美・幸福】

薔薇（赤）の花言葉は愛。古代から、繁栄と愛の象徴とされてきました。ギリシャ神話では愛と美の女神「アフロディーテ」が海から誕生した時に、大地がそれと同じくらい美しいものとして、バラの花を作ったとされており。また、ギリシャ時代には、ビーナスに結びついて「愛と喜びと美と純潔」を象徴する花とされ、これが、花嫁が結婚式にバラの花束を持つ風習につながったとされており。

すぐわかる！栄養コラム

すぐ慣れる薄味！（栄養科 下國）

自分の塩分摂取状況を確認してみましよう！

- ① 味噌汁等の汁物を1日2杯以上飲む。
 - ② ラーメンの汁が好きで全部飲んでしまう。
 - ③ 味をみないで、醤油や塩をかけてしまう。
 - ④ 漬物は朝漬けより、味噌漬けや梅干しが好き。
 - ⑤ 甘塩の鮭より辛塩の鮭の方が好き。
 - ⑥ 煮物の味は薄味では物足りない。
 - ⑦ 外食を週に4～5回はしている。
 - ⑧ 刺身につける醤油は両面たっぷりと付ける。
 - ⑨ スナック菓子が好きでよく食べる。
 - ⑩ カップラーメン等インスタント食品をよく食べる。
- YESが7つ以上の方は、食生活の改善大いに必要。
- 5つ～6つの方は、食生活を見直す必要あり。
- 3つ～4つの方は、あと一步の見直しが必要です。
- 2つ以下の方は、引き続きこの生活を続けましょう。
- 私達の味覚は十日ほどで慣れると言われており、少しずつ薄味にしていく事で無理なく減塩することができます。無理は禁物ですから、『調味料はかけないで付けて食べる』『外食は控えるようにする』『加工食品は控えるようにする』など自分で無理なく継続できる方法でやってみましょう！

発行 サテライトクリニック知利別

室蘭市知利別1丁目8の1

TEL(0143)47-3500