

ちりべつ便り

10月5日
第6号

特定健診始めます



当院では十一月から健診料無料の国保の方に限り特定健診を実施する事になりました。

特定健診とは？

心臓病や糖尿病、脳疾患などの生活習慣病の早期発見、改善を目的に厚生労働省が定めた健診の事です。健診は年一回受診する事になっており、四十から七十四歳の方は義務健診、七十五歳以上の方は任意健診となっております。

特定健診を受けないと、どうなるの？

特定健診の受診率が低いと、国保の保険税が上がる要因の一つとなっております。そこで室蘭や登別にお住まいの方で一人でも多くの方にこの特定健診の受診を呼び掛けております。

健診内容は？

身体測定、問診、血圧測定、採血を主に行います。六十五歳以上の方で介護保険を受給していない方は介護予防健診を実施し、必要に応じて心電図検査を行います。

特定健診についてのお申し込み

市役所より「特定健康診査受診券」が送られて来るとお思いますので受診券をスタッフに提出して下さい。

季節のじゆば (紅葉狩り)

紅葉は、秋に起こる落葉樹の葉の色が変わる現象。「もみじ」の語源は秋口の霜や時雨の冷たさに揉み出されるようにして色づき始めることから「揉み出づ」→「もみづ」→「もみじ(もみぢ)」→「紅葉」と転訛したとする説が有力です。紅葉をめぐる習慣は平安の頃の風流から始まり、特に京都では多くの落葉樹が植樹されています。なお、この場合の「狩り」というのは「草花を眺めること」の意味をさし、平安時代には実際に紅葉した木の枝を手折り(狩り)、手のひらにのせて鑑賞する、という鑑賞方法がありました。木々の多い胆振地方では市内でも気軽に紅葉を観ることが出来ますので、体力作りの運動もかねて紅葉狩りをしながらお散歩はいかがでしょうか。

10月の予定表



<胸部レントゲン>

月水金透析の方は、9日(金)

火木土透析の方は、8日(木)

※午後透析の方は受付で検査票をお受け取りください。

<定期採血検査>

月水金透析の方は、5・19日(月)

火木土透析の方は、6・20日(火)

<火曜日担当医師>

6・20日：西谷院長

13・27日：横内先生

体にやさしい、もう一品！
すくすくわん！簡単透析食

さんまは心筋梗塞等を防ぐ脂肪酸やDHAが多く、カリウムやリンは少なめです(栄養科 下園)



図はイメージです

さんまのカルパッチョ(1人分)

1人分の栄養量

(471キロカロリー)

たんぱく質 11.8グラム

カリウム 286ミリグラム

リン 132ミリグラム

塩分 1.3グラム

■作り方2人分

さんま(1尾)は三枚におろし皮をひいて削ぎ切りにします。

① レタス(2枚)は千切り、玉葱(1・3個)は薄くスライスし、十分に水にさらしておきます。

② 小葱(少々)は小口切り、プチトマト(4個)は縦に4等分にしておきます。

③ にんにく(2かけ)は皮をむいてみじん切りにし、オリーブ油(1・4カップ)と混ぜて火にかけます。

④ 火を止めて塩(小さじ1・2)、黒胡椒(適量)を入れ混ぜ合わせます。

⑤ 器にレタス、玉葱、さんまの順に盛り付けて小葱、プチトマトを飾り⑤を添えて完成です。

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

0143-47-3500