



## インフルエンザを事前に予防しましょう

今年もインフルエンザの予防の季節がやってきました。インフルエンザの感染経路には、くしゃみや咳による飛沫感染や、手についたウイルスを目や鼻、口などにもっていくことによって感染する接触感染などがあります。

感染を予防する為に、人ごみでのマスク着用や、外出先から戻った際には手洗いうがいをすることを心がけましょう。また、ワクチン接種をし、インフルエンザの抗体をつけることも予防になります。12月から3月の流行ピークに備え、早めに予防接種を受けましょう。

料金・助成に関する詳細、日程については受付窓口にてお聞きください。また、お電話での問い合わせも受け付けております。

TEL 011-872-5811

### \* 平成30年度インフルエンザ料金表 \*

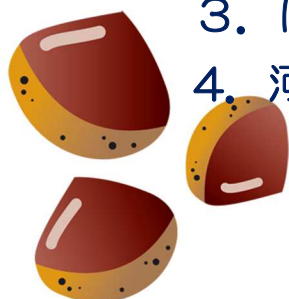
一般	16～64歳	一般	¥2,970
	60～64歳で 障害1級に該当	非課税世帯	¥0
		課税世帯	¥1,400
65歳以上	札幌市外在住	一般	¥2,970
		一般	¥1,400
	札幌市在住	非課税世帯	¥0

### \* 非課税世帯について \*

- ①生活保護受給者
- ②介護保険介護区分1～3の方
- ③後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証の区分がⅠ・Ⅱの方  
上記の方が対象となります。

### 《 目 次 》

1. インフルエンザを事前に予防しましょう
2. 健康診断について
3. はじめまして 健診課です！！
4. 河村科長の「転倒予防講座」



医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>

# 健康診断について



平成30年9月10日より皆さまの健康管理のお手伝いをより専門的にさせて頂く為、当院新館に健康診断担当部門を新たに設けました。健康診断専用の検査室・診察室を設備し、以前よりも健康診断をスムーズに行う事が可能となりました。

又、平成30年10月より協会けんぽの生活習慣病予防健診の実施認定機関となりました！！  
料金等ご案内致しますので、お気軽にお問い合わせください！！

## ◇受付時間◇

平日	(午前)	8:45~11:00
	(午後)	13:00~15:30
土曜	(午前)	8:45~11:00



◇受付場所◇ 保険診療の方と同じカウンターで受付を行っていましたが、新館に健康診断専用の受付を設けております。



正面玄関から入り、  
矢印の新館方向にお進み下さい。

真っすぐ進むと上に案内が表示されています。そのままお進み下さい。



↓新しい受付場所



すぐ右手に健診受付がございます。

## ◇健診内容◇

『一般健康診断』・『各種人間ドック』をはじめ協会けんぽ実施認定機関として『協会けんぽ生活習慣病予防健診』など、多数の健康診断をご用意しております。その他、札幌市民対象のB型肝炎・C型肝炎検査(1回のみ)、札幌市民で40歳以上の方を対象とした「胃がん検診」「大腸がん検診」などもございます。

## ◇予約・問い合わせ◇

スムーズに健康診断が終了できるよう原則予約制とさせて頂いております。電話・健診受付にて予約を承っております。又、予約なしでも受診が可能なことでもありますので健診受付までお問い合わせください。

☆多問い合わせ時間

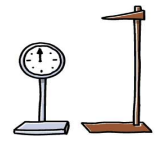
平日 8:45~17:00  
土曜 8:45~12:30

☎電話番号

011-872-5811(代表)  
健診受付までお電話下さい。



# 部署紹介 はじめまして健診課です！！



健康診断は、健康状態を把握することだけではなく、日頃の生活習慣を見直し、生活習慣病を予防する機会でもあります。

受診者さまにご納得いただける健康診断を受けて頂くために、お話しを聞かせて頂きながら最適な健診コース・料金・予約に至るまでのご提案をさせて頂いております。

この度健診課に着任致しました。

こやま かずあき たかはし みか  
小山 和成と高橋 美佳です。

初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多い為いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。体力の衰えや疲れやすくなったなど、僅かな変化が隠れた病気の合図の可能性もあります。

健康状態を把握する為年に一度、健康診断を受けましょう！

何か不明点等あればお気軽にご相談ください。



## 関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目

5番10号

TEL:(011)871-1121

FAX:(011)871-0047

診療科目

内科・消化器科・外科・乳腺外科  
泌尿器科・循環器内科・整形外科

医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804

札幌市中央区南4条西25丁目

2番1号

TEL:(011)563-2211

FAX:(011)522-1106

診療科目

内科・血液内科・消化器内科・  
循環器内科・外科・麻酔科・  
整形外科・小児科・リハビリテーション科  
・画像生理検査部門

医療法人菊郷会 富丘腎クリニック

〒006-0011

札幌市手稲区富丘1条4丁目

5番33号マックスビル3階

TEL:(011)686-5005

FAX:(011)686-5006

診療科目

人工透析(外来のみ)



# 「転倒予防講座」



高齢者の方は、1年間で5人に1人が転倒を経験していると言われてます。一度でも転倒してしまうと、外出することに恐怖を覚えたり、閉じこもりがちになることも考えられます。転倒の予防は重要ですが、その対策や方法が分からない方も多いのではないのでしょうか？65歳以上の方は、週2~3回の運動を3ヶ月以上継続するのが良いとされています。長い目で長期的に運動を続けることが重要です。そこで、今回は転倒予防に重要なストレッチと筋トレの一部をご紹介します。

## ○足首のストレッチ体操



運動の前後に関わらず、日常生活においても足首が硬いままだと怪我をする可能性が高くなります。転倒予防体操の中でも準備運動として取り組んでおきましょう。

踵を床に着けたまま、つま先を天井に向けます。  
【目標回数】10回×3セットを目安に行いましょう。

## ○股関節のストレッチ体操



腸腰筋は足の振り出しやつまずきなどに関与している筋肉の1つです。

両足を前後に広げて、後ろ足の太もも前面を伸ばしましょう。  
【目標時間】30秒×3セットを目安に行いましょう。

## ○ふくらはぎの筋トレ体操



こちらの体操は、ふくらはぎとスネを鍛える転倒予防体操です。ふくらはぎに付着する下腿三頭筋は、「片足立ち」や「歩行速度」などの運動機能の向上に効果が期待できます。スネの位置に付着する前脛骨筋は、歩行中のつまずきを予防する効果が期待できます。

【目標回数】10回×2セットを目安に行いましょう。

## ○太ももの筋トレ体操



膝の角度を45~60°程度曲げるハーフスクワットと呼ばれる体操です。全身の筋肉に効果が期待できる複合運動です。そのため、太ももなどの下半身だけでなく体幹筋にも効果が期待できます。

【目標回数】10回×2セットを目安に行いましょう。

