

謹賀新年

2010年—元旦

医療法人財団 東京勤労者医療会

くらしと健康

発行 医療法人財団 東京勤労者医療会 1部60円

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7

T E L (3404) 7661

E-mail address yo_sosiki@tokyo-kinikai.com

友の会会員は会費に購読料がふくまれています。

皆さんの健康が輝く年に!

健康づくりの砦 代々木病院健診センター

病気になることがなによりです。そのためには検診などを通じての早期発見・早期治療が大切です。「検診で肺がんが見つかった。命拾いした」「私の身近でも乳がん早期発見者がいます」など友の会にも検診の大切さを示す会員さんの声が寄せられています。代々木病院健診センターはそんな保健予防活動を担う、健康づくりの砦です。今回は健診センターの取組みをご紹介します。

健診センターの紹介

健診センターは代々木病院東館1階にあり、友の会のみならず、地域住民のみならず、働く方々を対象に保健予防活動に取り組んでいる部署です。保健予防活動とは健康診断の結果から健康状態を評価し、生活習慣病

等の早期発見にため日常生活を見直すための保健指導をおこなったり、がん検診などでの疾患の早期発見と迅速な対応をおこなうことをいいます。健康に生きるための身体作りとこころ作りの啓発活動です。職種も様々で、

医師・保健師・看護師 臨床検査技師・事務などがチームを組んで働いています。当センターは近年、利用者数が飛躍的に伸びています。代々木病院の好立地を前面に出して活動をすすめ、健診リーフ配布、DM作

から活動していることなどもあって、受診が少ずつ増えてきています。でも、まだまだ少ないです。渋谷区の40歳以上の女性の乳がん検診受診率は10%に満たないそうです。早期発見できれば治療可能な疾患ですから、もっともって関心を持っていただきたいです。健診センターでは平日の他、土曜日にレディースデイを設置するなどしてあります。

乳がん検診の無料クーポンは、渋谷区在住の方が対象です。国の乳がん検診のクーポンも利用いただけます。ぜひ、たくさんの方に

また、食生活の欧米化、運動不足などによって、糖尿病、高脂質、高血圧などの生活習慣病が本当に多くなっており、そのような方にはぜひ保健指導を受けていただきたいです。まだまだ保健指導という言葉自体普及していませんが、実際に受けていただくと確実に効果がありますし、何よりも意識が違ってきます。リスクの高い方には受けていただきたいので、自分で予防する、ということを確認していただければと思います。

みならず、都内全域から幅広い方々の利用が増えてきています。(グラフ参照)

今年10月健診センターは渋谷区の乳がん検診指定事業所となりました。年度の途中で認められることはとてもめずらしいことです。婦人科検診は「恥ずかしい」という気持ちがあっても、元々検診を受けると自分で遅れ

健診は「受けて終わり」のようなイメージがありますが、精密検査が必要という結果が出た方には2次検査に来ていただくなど、健診後のフォローを大事にしています。保健師が担当していても、文書で案内を出したり、至急の方には電

「廃車」も「代車」も出来ない。使いこむごとに「わたし用」度が増すからである。パソコンって娘を育てるのに似ている。食べさせ、着飾らせ、絶えず虫がつかないよう監視がある。などイラついていたのは3日間くらい! そのうちに無ければ無いうちに生活していけることに気づいた。手書きに戻したら、ずっとよい文が書ける。連絡は電話で十分。ということ。は、メールのほとんどはどうでもよいことなのである。メールチェックで味会う「追い立てられ感」から解放され、のびのびとした人間感覚が甦って来た! 3W後なおって戻ってきた。その瞬間から何の抵抗も無く元のカチャカチャ生活に入ってしまった。すごいなあ。飲み込まれず「道具」として使うことを新年の目標と決めた。(ま)

手術台

パソコンが壊れた。脳の3分の1が欠け落ちた感じだった。パソコン「馬鹿論」を唱えていたのに、いつの間にか自分の生活を支配する怪物になっていたという「うろたえ」もあった。頭の代わりをさせる道具なので「廃車」も「代車」も出来ない。使いこむごとに「わたし用」度が増すからである。パソコンって娘を育てるのに似ている。食べさせ、着飾らせ、絶えず虫がつかないよう監視がある。などイラついていたのは3日間くらい! そのうちに無ければ無いうちに生活していけることに気づいた。手書きに戻したら、ずっとよい文が書ける。連絡は電話で十分。ということ。は、メールのほとんどはどうでもよいことなのである。メールチェックで味会う「追い立てられ感」から解放され、のびのびとした人間感覚が甦って来た! 3W後なおって戻ってきた。その瞬間から何の抵抗も無く元のカチャカチャ生活に入ってしまった。すごいなあ。飲み込まれず「道具」として使うことを新年の目標と決めた。(ま)

検診で早期発見・早期治療

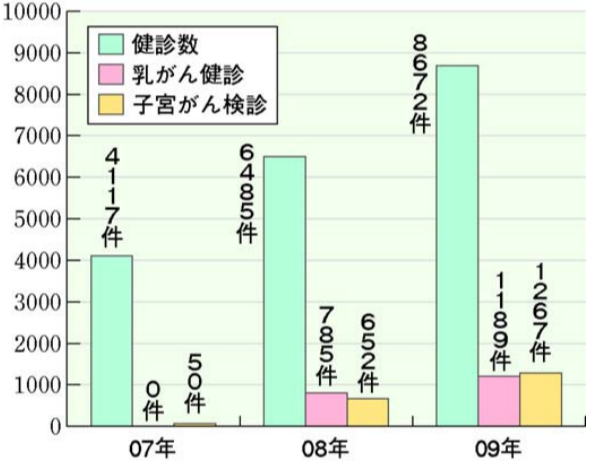
戦、事業所訪問など、新たな開拓と契約をすすめてきました。これによって、近隣地域の

友の会の健診活動も支えています

友の会が目指す「安心して住み続けられるまちづくり」も健康が基本です。健診センターでは、代々木健康友の会が取り組んでいる会員さんや地域の友の会検診(ドック、乳



健康増進をサポートする検診センターのスタッフ



友の会が目指す「安心して住み続けられるまちづくり」も健康が基本です。健診センターでは、代々木健康友の会が取り組んでいる会員さんや地域の友の会検診(ドック、乳



採血で痛く・怖いという不安を感じさせない笑顔の対応…三村看護長

今後は地域の方たちの健康づくりをお手伝いすることはもちろんのこと、さらに広い層の方に利用していただけるように、丁寧で実りある活動を旺盛にすすめていきたいと思っています。

課長 小野民由希