



2023年3月27日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2023年4月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村 (7日・14日 ・28日)	千葉 (1日)
午後	—	千葉	—	—	^{14時~} 高柳	—

5月以降、土曜日診療は終了です



受付時間：午前9時~11時30分、午後1時30分~4時30分

- ※ 土曜日午前診療は、4月1日です *5月以降、土曜日診療は終了となります
- ※ 金曜日の午後、高柳先生の診療を再開します
- ※ 中村先生の金曜日午前の診療、21日は休診です

< 健康診断を身体づくりに生かそう!! >



新年度になりました 新しい生活、環境に慣れないこともあると思います
定期健康診断を必ず受けよう!! 自分の健康状態を確認していこう



~ 自分の体調管理のバロメーター、早期に見つけて早期に治療 ~

健診後に渡された健診結果をまず見てください!!

健診は、健康だと思っているかたも、日頃病院で治療を受けている方も日頃の体調管理がうまくいっているかなど一ータルに自分自身のことを見ることができます

◎それでは、まず検査結果を初めての方も昨年うけている方も健診の判定結果を見てください
健診判定の指示に従ってみて下さい ここでは、当診療所の判定例で紹介しています

(A) なら今年は大丈夫 (D) は再検査や受診したほうがいいですね

治療中の項目については、かかりつけ医に健診結果を持っていきましょう

(BやC)の方で、糖尿病や高血圧、高脂血症などを指摘された方は、食事の見直しや運動を始めてみませんか
3か月や6か月後に再検査したほうが良いなど健診結果にアドバイスが記載されていると思いますので、参考にしてください

◎なお健診結果の見方がわからないとか、心配だという方は、かかりつけの医師や診療所などに
結果を持って気軽に聞きに来てください 自分の身体のことに興味を持ってくださいね

< 結果みて再検査を受けましょう >



血圧高めと指摘されたら、自宅で血圧を朝と晩に測定して見て下さい 塩分控えめの食事にして
その記録を持って受診することをお勧めします

高脂血症や高尿酸血症、糖尿病、肝機能、腎機能など再検査を指摘された方は、必ず受診しよう

心電図や胸部レントゲンで再検査を指摘されたら、病院へ受診しよう

経過観察と指示されたら、1年後の健診まで、食事や運動など意識して改善してみよう

