



<<巻頭挨拶>>

猛暑が続くような毎日ですが、この暑さのせいでだるさだけでなく、様々な体の不調を感じているのではないのでしょうか。夏は冷房の効いた室内と屋外との温度差が大きいことによる自律神経の乱れによって夏バテやすくなります。普段より自分の健康に気を付け良い生活習慣を心掛けている人は夏バテになりにくいそうです。そして、その生活習慣は夏バテ予防だけでなく、多くの病気の予防にも繋がります。

健康診断の結果、治療や検査が必要ではなくても、昨年より数値が悪くなっている項目はありませんでしたか？その場合は、生活習慣を振り返って見直してみましょう。

予防医学についてはこのおたよりの特集にも記事がありますのでぜひご覧ください。

年に一度の健康診断、その受診の日のご自身の健康と向き合ってください、大切な1日です。その1日を残りの364日にしっかり活かし、健康管理にお役立ていただくと幸いです。

Q&A

当院では、人間ドックを受診された方へ定期的にアンケートを行っております。受診していただいたのご感想・ご意見をお聴かせいただき、より良い医療のご提供、サービス向上に努めて参りたいと思っております。過去にいただいたご意見と、その後の当院の対応について、いくつかご紹介させていただきます。

ご意見	回答
◆朝の受付時間について 朝の受付時間が長い	今年4月よりオプション検査を事前確認にしたことにより、受付時間が以前よりも短縮できるようになりました。今後も少しでもお待ちせしないよう改善を重ねていきたいと思っております。
◆予約について 希望の日程で予約がとりにくいのですが・・・	いつもご利用いただきありがとうございます。毎年、個人で予約をとっている方は、お帰りの際に次年度の予約をおとりすることも可能です。また、企業健診の方は重複予約防止のためにご担当者様にまとめて予約をしていただくようお願いをしております。当院もできる限りご希望の日程に添えるように努めてまいりたいと思っております。
◆オプション検査について 頭部MRIの予約はとれますか？ また市町村の補助はありますか？	頭部MRI検査は事前予約をおこなっております。1日の予約人数に限りがありますので、希望の方は早めのご予約をお願い致します。また、安曇野市国保・松川村国保に加入されている方は2日ドックまたは1日ドックと併用しての場合に限り、助成を受けて脳ドックの検査を受けることができます。（対象年齢のみ）
◆結果について 結果はどのくらいで届きますか？	結果は受診後2週間ほどでご自宅へ郵送となります。検査内容によってはお時間をいただく場合がございます。また、ご家族で受診された場合も検査内容によっては発送が前後する場合がございますのでご理解、ご了承の程、宜しくお願い致します。

～お褒めの言葉もいただいております～

「親切で心地良かったです。」  
「看護師さんの笑顔が素敵です。」「親切に対応していただき、ありがとうございました」  
「女性スタッフが多いので安心して受けられました」

皆様からの『ありがとう』がスタッフの活力です！



未病対策はじめてみませんか？

「未病」という言葉をご存知でしょうか？「病気ではないけれど健康でもない状態」のことで、病気になりかけの状態のことを言います。最近、何となく体がだるい、疲れやすい、体が冷える、頭痛や肩こり、めまい、不眠といった体の不調を感じる自覚症状はありませんか？健康な状態と病気の間で少しずつ体調が変化しているため、自覚症状がなくても検査で異常がみられる場合と、自覚症状があっても検査では異常がない場合に大別されます。病気になってしまってから治すよりも、病気になりにくい心身をつくることで病気を予防し、健康を維持するという予防医学の重要性が認識されつつあります。



健康と病気の間を連続的に変化する状態

また、未病対策は健康寿命をのばすための大切な視点ともなります。神奈川県では健康寿命日本一を目指し、ウェブサイト上で「未病チェックシート」を公開し、症例3万件の解析データから健康状態のアドバイスをしてくれるそうです。

絶対的な効果や精度を保証するものではありませんが、「ちょっと疲れているな」「最近身体がだるいな」といった症状がありましたら、試みにチェックしてみるのもいいかもしれません。

さまざまな検査方法がある今、人間ドックや健診は自覚症状がない未病を発見できるチャンスです。

年に一度、人間ドックや健診を受診し、結果を確認することで自分の体調や生活習慣に目を向けてみましょう！

女性検診はじまっています

各市町村の子宮頸がん検診、乳がん検診が開始となっております。1日の予約人数に限りがあり、ご希望に添えない場合がございます。検診期間にご注意いただき、早めのご予約をお願い致します。

◆ご予約は月・火・水・金曜日の14時30分～16時の間にお電話をお願い致します◆

◎子宮頸がん検診	◎乳がん検診（完全予約制）	
実施日：月・火・水・金	月・火・水・金	土
受付時間：15時 （完全予約制）	13時30分～	9時～
	14時00分～	10時～
	14時30分～	11時～

※市町村の女性がん検診は受診後、1ヶ月半以降（市町村によって異なる場合あり）で市町村より自宅へ結果が郵送となります。受診の補助団体等により異なりますので、ご不明な点がございましたら、当院または補助団体にお問い合わせください。

お知らせ

2019年10月1日より消費税率の変更により、1泊2日ドック・日帰りドック・生活習慣病等の自己負担額が変更となります。

料金に関する詳細やご不明な点等ございましたら、健康管理部までお問い合わせください。

