

梅雨が明けよいよ夏本番を迎えます。新型コロナが第5類に移行し、行動制限が緩和されて様々なイベントが数年ぶりに開催されるようになりました。今の状況を「アフターコロナ」と捉えていいのか、「ウィズコロナ」と考えて行動した方がいいのか、もう少し様子を見る必要があるのかもしれませんが、少しずつ日常に元気が戻ってきたことは、本当に嬉しいことです。マスクの着用は個人の判断に委ねられることになりましたが、医療機関や介護施設等では引き続きのマスク着用が推奨されています。エチケットの一つとしてご協力をお願いします。

皆さんは、「ウェルエイジング」という言葉を聞いたことがありますか。以前は年齢による変化に抵抗する「アンチエイジング」という言葉をよく耳にしましたが、今は上手に歳を重ねて心豊かに生きる「ウェルエイジング」という考え方へ意識がシフトしてきているようです。そのためには、自分自身の変化ときちんと向き合い、病気の予防や体のメンテナンスに前向きに取り組む姿勢が大切だと思います。人生100年時代、心身ともに健康で魅力的な人生を送りたいですね。



感染対策を続けましょう！

新型コロナウイルス感染症は、2023年5月8日から5類感染症になりました。しかし、新型コロナウイルスの特性は変わりません。感染力が強く、高齢者や基礎疾患がある方の重症化リスクがあります。感染対策は個人の判断が基準となりますが、以下の対策は有効のため、引き続き感染対策を行いましょう！

基本的な感染対策として
手洗い・手指消毒を行いましょう。



空気中のウイルスを排出するために換気をしましょよう。



〈換気のポイント〉
 ・換気扇は常時運転が基本です。
 定期的に汚れの清掃をしましょよう。
 ・窓が2つある場合は、なるべく対角の窓を開けましょよう。
 ・窓が1つしかない場合は、ドアを開けたり、扇風機を活用して空気の流れを作ること効果的です。

〈ご自身を守るために〉
 高齢者や基礎疾患をお持ちの方、妊婦の方はご自身を守るために、混雑した場所に行く時にはマスク着用が効果的です。

〈周囲の方に感染を広げないために〉
 医療機関の受診時や高齢者施設などを訪問する時、通勤ラッシュ時などの混雑した電車・バスに乗車する時はマスクを着用しましょよう。
 当院を受診する際もマスク着用のご協力をお願いします。

マスクをしよう

感染症拡大防止に
ご協力ください



意見箱より

当院では更衣室に意見箱を設置して、ご意見ご要望をお書き頂いております。また人間ドックを受診された方へ定期的にアンケートもお願いしております。いただいたご意見とその後の対応についてご紹介いたします。

ご意見	回答
婦人科検診が流れ作業のようだった	ドックでは検査のみの為、そのように感じられてしまったかと思いますが、声かけを積極的に 行い不安軽減に努めていきます

お褒めのお言葉も多数いただいております。今後もより良い医療・サービスを提供できるように努めて参りますので、皆様のご意見・ご感想・ご要望などお聞かせください。



協会けんぽに加入されている方へ

生活習慣病予防健診の自己負担が軽減されています

協会けんぽパンフレットより引用

令和5年4月より生活習慣病予防健診等の自己負担が軽減されています



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査
- 胸部レントゲン検査
- 胃部検査
- 便潜血反応検査
- 心電図検査

メタボリックシンドローム とともに
5大がん 肺 胃 大腸 までカバー！

- 子宮
- 乳房

※子宮頸がん検診・乳がん検診は別途自己負担が必要です。



令和6年度（2024年度）より生活習慣病予防健診の付加健診枠が拡大します

付加健診とは、節目の年齢において、肝臓・胆のう・腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、緑内障・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

付加健診は一般健診に追加できる健診です。※単独受診はできません

一般健診 + 【付加健診検査項目】
 ・腹部超音波検査・眼底検査・肺機能検査・生化学的検査・血液学的検査・尿沈渣顕微鏡検査

令和5年度（2023年度）まで 40歳・50歳

令和6年度（2024年度）より 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

生活習慣病予防健診の補助を使って人間ドックが受診できます！

人間ドック：41,800円のコースが28,217円で受診いただけます！

※詳しくはスタッフまでお声がけください

★ おすすめPoint ★

昼食の後、医師による結果説明があり、ごゆっくりお過ごしいただけます。



人間ドックの検査項目につきましても、当院のホームページでもご確認いただけます

<http://hotaka-hospital.or.jp>

穂高病院

検索

健診を受けた後の行動こそが大切です！！

異常なし

引き続きの健康づくり
毎年の健診を！



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょよう！

特定保健指導って？

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。



医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！

未治療者への受診勧奨！

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値・血糖値・LDL（悪玉）コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

お知らせ

■ 令和6年度（2024年度）より料金改定の為、頭部MRI検査料が12,000円となります。

医療法人仁雄会 穂高病院 健康管理部 TEL 0263-81-1011 (8時30分～16時まで)