



健診センターニュース

かかりつけ医を持ちましょう！

みなさんは「かかりつけ医」をお持ちですか？

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理など、気軽に相談できる、身近なお医者さんのことをいいます。

かかりつけ医にはこんなメリットが・・・

- ・通常は大きな病院に比べて待ち時間が短く、受診の手続きも簡単
- ・検査や入院が必要な場合は、適切な医療機関や専門医を紹介してもらえる
- ・普段の病状・病歴、健康状態を把握しているので、もしもの時に素早い対応をしてもらえる
- ・食事面等日常の健康管理のアドバイスや相談に乗ってもらえる

かかりつけ医と病院との連携は？

- ・体調が悪いときやいつもと違うときは、まずはかかりつけ医を受診する
- ・入院や検査が必要な場合は、専門的な医療機関を紹介してもらう



病院で治療し、症状が落ち着いたら、身近なかかりつけ医で診療を継続しましょう。病院で受けた治療内容や検査結果、投薬内容等の情報はかかりつけ医に提供され、病歴が繋がっていきます。

普段から気をつけておくこと

日頃から自分の病気について把握し、起こりうるリスクについて考えておくと、何かの時には心強いですね。その内容をかかりつけ医・家族とも共有しておく、さらに安心です。

小さな子どもがいる家庭では、時間帯や場所を問わず、急に体調が悪くなった場合に備えて、症状にあわせた常備薬（座薬や痛み止めなど）を日頃から準備しておきましょう。

病気にならないための心がけも大切です。心身ともに健康で豊かな生活が送れるように、自分の生活習慣や病気について、把握しておきましょう。その上で、普段風邪をひいた時に診てもらったり、予防接種を受けている施設など、身近なかかりつけ医を持っておくことをオススメします。

そして、人間ドックなど年に1度は健診を受け、ご自分の健康状態をチェックしていただくとよいでしょう。

～ 足腰の筋肉を鍛えましょう



誰もが、いつまでも自分の足で歩きたい、できるだけ要介護状態にならない、そして自分らしい生活を楽しみたいと願います。そのためには、丈夫な足腰を維持し動けることが大切です。

一般的に骨や筋肉の量は20～30代がピークです。何もしなければ衰えて腰や膝に痛みがでたり、転倒しやすくなったりします。転倒により骨折すると、思うように動けなくなり、動けないことでさらに筋肉が減り、要介護状態になってしまう恐れもできます。

若い世代でも、運動不足の人は筋肉や骨・関節などの機能が低下してしまいます。

筋肉を増やすのは今からでも大丈夫！遅いのは？という心配はいりません。筋肉は、年齢に関係なく、使えばそれだけ増やすことができます。足腰

の健康づくりのため、日常生活を今より活動的に過ごす工夫をしてみましょう。

- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・テレビを見ながらでもいいので、ストレッチや簡単なトレーニングをする
- ・歩幅を広くして速く歩く
- ・座るときもダラッとせずよい姿勢を意識する
- ・洗濯や掃除も筋肉や姿勢を意識して行う

など、日々の生活の中に少しずつでも取り入れ、継続することを心がけましょう。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)

～お知らせ～

令和2年度の人間ドック予約申込み、助成等の制度については、健康保険組合により異なりますので、ご加入の健康保険組合にご確認ください。

