



寒さやインフルエンザでこもりがちな毎日を変えてみませんか？忙しさを理由に目をそらしていた健康管理を真剣に考えてみませんか？当院では皆さんの“健康プラス思考”を応援していきたくて努力しています。お気軽にご相談ください。

院長

H19年度市民一般健診がはじまりました

*H19年度(H19年4月～H20年3月)市民一般健康診査が始まり、当院でも実施しています。

*受診される方は下記要領でお願いします。

- ・市民健診のはがき、各種健康保険証、各種医療証などをご持参ください。
- ・事前の予約は不要です。午前の診療時間中は午前10時～11時の間にご来院ください。

当院ではこんな検査も受けられます

*骨密度検査(検査費用1000円)

この検査では骨の大切な構成要素である骨塩量(カルシウムなど)を測定し、骨塩量の減少による病気“骨粗しょう症”を知ることが出来ます。骨粗しょう症は一般に高齢者や閉経後の女性に多く見られる疾患ですが、若い方でも無理なダイエットをされている場合などに見られる事もあります。椅子に座ったまま2～3分で終わりますので気軽に検査が受けられます。

*血液さらさらドック(検査費用5000円)



TVなどでこのような映像を見たことはありませんか？血液のサラサラ度チェックと血管の硬さや目づまり度を測定します。



“ドロドロ血液”の状態が続くと、血管がつまりやすくなって血行が悪くなり、結果的に動脈硬化、心疾患、脳血管障害などの疾患や老化の促進の原因となりかねません。血管や血液の状態を知り生活習慣病を予防しましょう。

□予約検査日…第2・第4水曜日8:30～11:00

胃カメラ、腹部エコー、心臓エコー等の予約検査をしています

□予約診療…毎週金曜日午前8:30～9:00

通常の診療時間内の受診が困難な方はご相談ください



糖尿病教室

step1 入門編

生活習慣を改善しましょう

6月9日(土)
午前11時30分より

主な内容

- ・看護師による糖尿病基礎講座
- ・管理栄養士より正しい食事の摂り方
- ・昼食(カロリーコントロール食のお食事会)
- ・運動インストラクターと軽い運動
- ・院長のお話



☆糖尿病の方、糖尿病患者のご家族の方、糖尿病ではないけれど興味のある方もこの機会にぜひご参加ください。
☆参加を希望される方は、受付までお申し出ください。

□管理栄養士による個別栄養指導も行っています
毎月第2、第4土曜日・要予約

運動療法室

ご利用ください

運動インストラクターと一緒に軽く汗を流しませんか！当院2階ではインストラクターが個々に合わせてメニューを組みますので、無理なく続けられます。見学もOK！一度のぞきにきてください。

正しい食習慣と
適度な運動で
生活習慣病を
予防しましょう

