

健康シップ

創刊号

Winter 2018年

はじめまして。健康管理センター センター長の 井上一郎 です。
このたび、舟入市民病院健康管理センターニュース 健康シップ を発刊することになりました。健康 と 舟入市民病院の 舟（シップ）を合体させ、皆さまの健康は 大舟に乗ったつもりで、舟入市民病院の健康管理センターに任せてほしいとの願いを込めて、このネーミングにいたしました。
皆さまの情報収集の一手段として、この 健康シップ をご利用いただければ幸いです。

冬本番!! インフルエンザに注意

● インフルエンザとは

インフルエンザウィルスによって感染する病気です。
感染力が非常に強く、肺炎などを合併することもあります。
乳幼児や高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の病気をもつ方は注意が必要です。

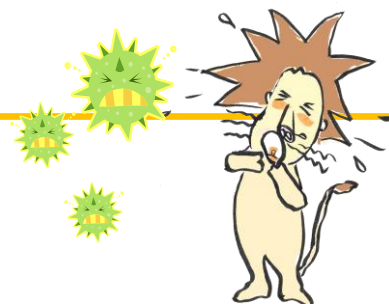
- 潜伏期間 1～5日（平均3日）
- 症状 38℃以上の発熱（4～5日間） のどの痛みや鼻汁などの風邪症状
全身倦怠感・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状

● インフルエンザにかからないために!

- 予防接種を受けて免疫力を高める
- 日頃から食事や睡眠を十分にとり、運動などの健康管理を行うことによって抵抗力をつける
- マスクやうがい、手洗いを行い、ウィルスが体に入らないようにバリアする
- 不要な外出を避ける

● もしインフルエンザにかかったと思ったら

- 熱を測る → マスクをして病院を受診する
- 感染拡大防止のため、仕事を休む

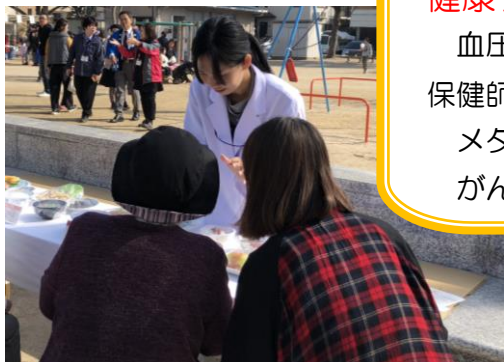


舟入公民館まつりに参加しました



健康チェック

血圧や体脂肪率、血糖測定など
保健師による **栄養指導**
メタボリック予防
がんばりましょう！



白衣体験

将来は
素敵な看護師さん？

手洗い体験

感染予防の専門家による
手洗いの個別指導
みんな上手に洗えたね



健康管理センター お知らせ

血液ドック を始めました！

- ♥ アミノインデックス（がんリスクスクリーニング、糖尿病リスク評価）
男性：胃がん、肺がん、大腸がん、すい臓がん、前立腺がん
女性：胃がん、肺がん、大腸がん、すい臓がん、乳がん、卵巣がん・子宮がん
- ♥ ロックスインデックス（脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査）
- ♥ MCI（認知機能検査） 認知症の前段階を評価します

1回の採血で上記のリスク評価が可能となりました。
詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ (082) 232-6150 (健康管理センター直通)