

JCHO札幌北辰病院広報誌 ポラリス

# Polaris

[hokushin.jcho.go.jp](http://hokushin.jcho.go.jp)

**No.67**

2024.2



独立行政法人 地域医療機能推進機構  
**JCHO** 札幌北辰病院



# 健康診断で 身体の“見える化”しませんか



## 部署紹介

### No.3 健康管理センター

当院には、診療部門の他に疾病予防を目的とした、健康管理センターが併設されております。健康管理センターでは、生活習慣病予防健診を中心に、人間ドック健診、各種がん検診などを取り扱っており、病院併設型健診施設として、疾病の予防・早期発見、健康の維持・増進に貢献し、受診される皆様に満足していただけるよう、ニーズに合った質の高いサービスの提供に取り組んでいます。また、日常生活の見直しを図り、生活習慣病の改善のための手助けとして、特定保健指導等も積極的に行っています。

## 健康管理センターの取り扱い健診



- 全国健康保険協会生活習慣病予防健診、特定健診、各種がん検診など
- 札幌市、北広島市、恵庭市、江別市、長沼町、南幌町各種がん検診や特定健診など
- 企業健康保険組合ドック健診
- 市町村等共済組合ドック健診

ご予約・お問い合わせ

(ご予約受付時間:平日13:00~16:00)

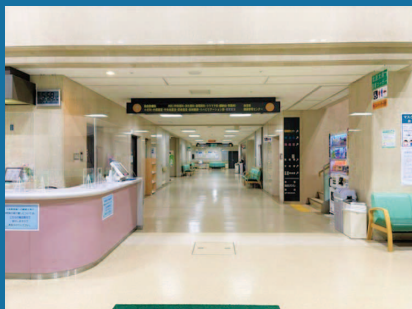
☎011-893-5881

※事前予約制となります



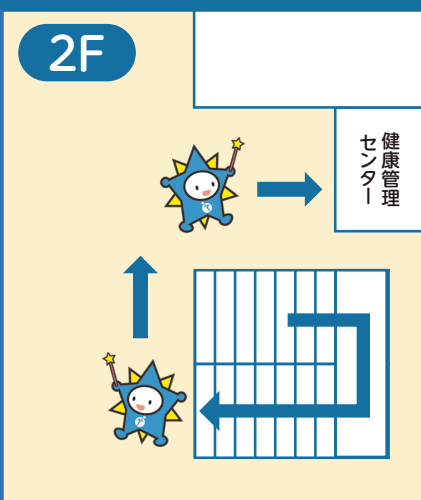
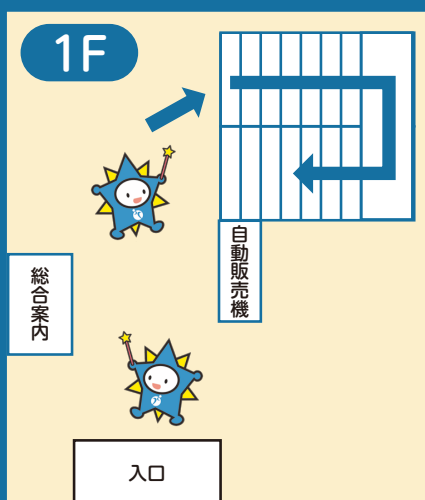


# 健康管理センターの道案内



①正面玄関から中に入り、  
総合案内の右側の階段へ

②2階に上がって右側にぐるっと  
回ったところにあります  
(※エレベーターでも行けます)



日本人の三大死因である「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」の多くは、早期には自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行しているという場合が少なくありません。症状のないうちに病気を早期発見するためにも、定期的な健康診断の受診が大切です。

当センターでは、忙しい方にも受診しやすい環境を提供するため、待ち時間の短縮を心がけており、受付時間を分散するなど、効率的に受診いただけるよう取り組んでいます。

また、病気を早期に見出し、

## 健康管理センターの取り組み

速やかに治療に繋げるため、安心・安全かつ正確に検査を実施することも健康管理センターの重要な役割だと考えています。

当センターでは、最新の医療機器を導入している他、女性医師や女性技師を配置し、女性が安心して受診できる体制も整備しています。

平日はお忙しい皆様へ

**土曜健診も**

予約受付中

当センターでは、通常の健康診断にプラスして実施できる多彩なオプション検査をご用意しています。

オプション検査は、疾患や重点項目別に受けることで、通常の健康診断では見つけられない病気の早期発見、予防に役立ちます。

また、当センターでは、検査の実施だけでなく、必要に応じて保健師が生活習慣の改善や予防についてもご提案しています。

### オプション検査のご紹介

#### LOX-index(血液検査)

将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを調べ、結果をグラフで示すだけでなく、改善や予防の方向性をご提案します。

#### 腸内フローラ検査(検便)

腸内に100兆個以上の有用菌と要注意菌の割合を調べ、改善方法をご提案します。

#### MICスクリーニング検査プラス(血液検査)

認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)のリスクを調べ、早期に適切な対処を行うことで認知症の予防につなげます。

#### サインポスト遺伝子検査(生活習慣リスク)

一生変わらない遺伝因子を調べ、潜在的な病気のなりやすさ(動脈硬化や糖尿病等)を把握し、新たな生活習慣(ライフスタイル)をご提案します。

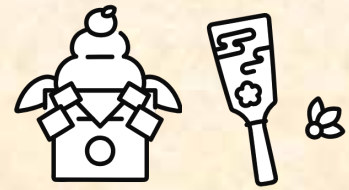


上記以外にも様々なオプションをご用意!詳細はHPをチェック!↑

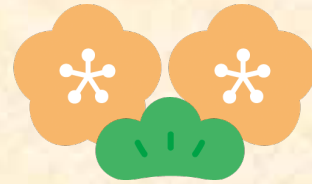
豊富なオプションで身体を見える化



## 新年のごあいさつ



院長 小池 雅彦



あけましておめでとうございます。

2019年12月に中国武漢から全世界中にパンデミックを発生させたCOVID-19感染拡大から4年が経過し、いまだに感染は発生しています。しかし、ワクチン接種やCOVID-19自体の変異により、当初のような生命を脅かす存在ではなく、通常の風邪と変わらないような存在に変わってきました。ですが、昔から風邪は万病の元と言われ、特に高齢者ではCOVID-19感染を機に体力が低下し、持病が悪化したり、寝たきりになったりする方も多くいらっしゃいます。

この4年間感染を恐れて外出を控えてきた高齢者は特に体力の低下が著しく、フレイルと呼ばれる虚弱状態に陥っている方も多く見受けられます。2021年に話題になった90歳でトレーナーをしている瀧島未香さん(youtubeチャンネル名:タキミカちゃんねる)を見習って今年は体を鍛えてみませんか？

高齢の方は転倒を防止するために、まず椅子に手を添えて、つま先立ち運動や軽いスクワットから初めてみてください。そして徐々に椅子から手を放し、運動を強くしていきます。若い方は椅子を使用せず、同じ運動をしてください。

便利な世の中になり、どこに行くにも自動車を利用する方が多いこの頃ですが、ガソリン代も高い状態が続いております。節約と運動がてら歩いて買い物に行くのも良いと思いますが、くれぐれも転倒しないように気を付けてください。

歩きやすいショッピングセンターや地下街を歩くのも良い方法だと思います。よく歩く人は認知症になりにくいというデータもあります。また、歩くことで骨粗鬆症の予防やメタボリック症候群の予防にもなるため、65歳以上では男性で7000歩、女性で6000歩が健康に良いとされています。最初から7000歩、6000歩目指すのは難しいかもしれませんが、少しずつ増やしていけば良いのです。スマートフォンで歩数を計測するアプリをダウンロードしたり、万歩計を購入して、新年の誓いとして歩く習慣を身に付けると良いと思います。



# 第8回 JCHO地域医療総合医学会 in 三重

2023年12月8日、9日に三重県総合文化センターにおいて第8回JCHO地域医療総合医学会が開催されました。

8回目を迎えるJCHO地域医療総合医学会ですが、当院からは25名が参加、9名が演題を発表し、全国のJCHOグループ57病院から約1800名が参加しました。

演出家の宮本 亞門氏による特別講演や各病院の取り組みの活動報告、事例紹介など、情報交換として有意義な場となり大盛況で幕を閉じました。



## かんたん！冬の温まるレシピ



### 五目うどん



年末年始はついつい食べ過ぎてしまいますよね。  
食べ過ぎて体が重い、胃が疲れ気味というときにぴったりのメニューです。  
体を温めて血行を良くして風邪予防や病後の回復にも役立てましょう。

### 材料 (1人分 339kcal)



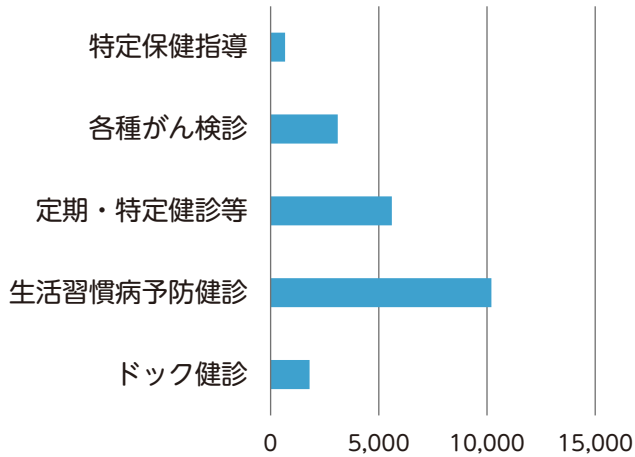
### 作り方

- ① 鶏むね肉は1口大、だいこんとにんじんはいちょう切り、かまぼこは3mm大に切る。
- ② 鍋にだし汁とみりん、しょう油を入れ沸かす。
- ③ うどんと鶏むね肉、だいこん、にんじんを茹でる。
- ④ ③を器に盛り、かまぼこをのせ②をかける。

# 数字でナルホド 札幌北辰病院

JCHO札幌北辰病院の健康管理センターでは特定健診、生活習慣予防健診に力を入れており定員70名/日、年間約20,000名以上の方にご利用いただいています。健康診断で身体を見える化することで健康意識が向上します！また、必要があれば保健師による特定保健指導を行い具体的な予防策を提案します。

健康管理センター主な件数  
(2022年度)



	特定保健指導	各種がん検診	定期・特定健診等	生活習慣病予防健診	ドック健診
■件数	670	3,100	5,600	10,200	1,800

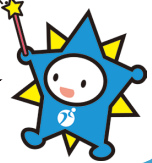


公益社団法人日本人間ドック学会の施設機能評価を定期的に受け現在Ver.4.0認定施設となっています！



公益社団法人人間ドック学会HP  
(<https://www.ningen-dock.jp/list/func.php>)

認定を受けているのは  
北海道内で13施設のみ!!  
(2023/12/28現在)



当健康管理センターでは健康診断を実施して終わりではなく、健康に導くサポートを継続的に行っています。中でも生活習慣の改善や生活習慣病の予防のために生活習慣予防健診に力を入れています。毎日の生活の中で、私たちの心や身体にかかるいろいろな負担は、長い年月の中で知らず知らずのうちに身体のいろいろな部分を少しずつ衰えさせ、生活習慣病の大きな要因となっています。

保健師の指導により、ご利用していただいた方の健康をサポートしていきます。特にご年配の方、体の不自由な方など助けを必要とする方はお気軽にお声がけください。

定期的な健康診断で病気の早期発見・早期治療につなげましょう！

## どんな指導が受けられるの??

- 受診勧奨の保健指導
- 特定保健指導
- 人間ドック受診者の保健指導
- 健康相談
- その他

## 特定保健指導ってなに?

腹囲・肥満度・血圧・糖代謝・脂質代謝等生活習慣病に着目し、生活習慣改善の取り組み目標を共に考え、病気の予防や健康の自己管理ができることを目指します！

3~6か月かけて面談・電話等で生活習慣改善の指導、支援をしています。



— わたしのお仕事 —

## 保健指導や健康相談を通して 「地域住民」が健康的な 生活を送れるようサポート

健康管理センター 保健師 **佐藤 理子**



受診者様の気になる検査項目に合わせて、食事・運動・生活習慣等の保健指導を実施しています。

### Q1 どんなときにやりがいを感じますか？

保健指導をきっかけに受診者様が生活習慣改善に取り組み、健診結果が改善したり、工夫をして生活習慣の改善をしている事を話してくれるときにやりがいを感じます。

健康的な生活習慣の意識づけや自分自身で実施、継続する事の役に立てているかなと感じます。

### Q2 日々の業務で大変だと感じること

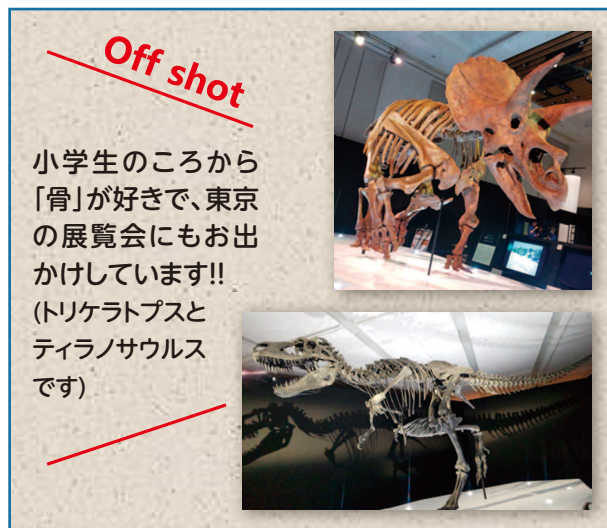
健診の結果、受診を勧奨する連絡や、保健指導の取り組み状況など日中お仕事の方にも再検査を受けられるように漏らさずご連絡することに気を付けています。

時間を変更して電話をしたり、封書やメールなど手段を変えて連絡をしています。

### Q3 患者さんに向けてメッセージを

1年に1回健康診断を受けましょう！

健診は自分の健康に向き合う機会となります。結果をよく見てみてください。地域の皆様が健康的な生活を送れるように、人間ドックアドバイザー資格者4名の保健師がサポートします。



## 食堂からのお知らせ



当院地下1階にあるレストラン「bien mall」からのお知らせです。

おすすめメニューは「あんかけ焼きそば」です。大皿いっぱい盛られたボリューム満点の一皿（選べる小鉢付き）が730円で食べられます。ご来院の際はぜひご利用ください。

他にもバランスのとれた食事でもおてなしいたします!

■ RESTAURANT & CAFÉ 「bien mall (ビアンモール)」

■ 営業時間 平日 9:30~14:00 第3、5土曜日 9:00~13:00

■ 支払方法 現金のみ





いきいき健康教室 **完全予約制**

2024年 3月 6日 **水** 14:00～ 当院2F 講義室  
「糖尿病について知ろう」 増田 創 医師 (糖尿病内科 診療部長)

2024年 3月26日 **火** 14:00～ 当院2F 講義室  
「毎日の食事で健康寿命をのばそう」 洲瀬 美希 (栄養管理室 主任管理栄養士)

申込方法 **☎ 011-893-3000** (受付時間：平日 9:00～16:00)

院長 こいけの愉しみ

前回の「こいけの愉しみ」ではボートのお話をしましたが、実は最近、もうひとつの愉しみを見つけました。それは「卓球」です。

JCHO札幌北辰病院の前任の病院では卓球大会が開催されており、それがきっかけで60歳から卓球を始めたのですが、COVID-19感染拡大による行動規制でずっと自粛していて、なかなかラケットを握れない日が続いておりました。

2023年5月にCOVID-19が感染症法上で2類から5類に引き下げられたのを機に、卓球を再開したいと思っていたところ、院内の倉庫の奥に卓球台が2台あるではありませんか!!職員に聞くとところでは、当院には以前、卓球部があったそうなのです。かなり使い古されていますが、まだまだ使えそうです。

早速、引っ張りだし、お昼休みに数人で卓球を始め、今では10人以上が集まるようになりました。医師、看護師、理学療法士、放射線技師など、いろんな職種が集まり、時には実習に来ている学生も加わって、汗を流しています。

ボートも卓球も高齢者でもできる競技なので、長く続けたいければと願っています。



ピカ太郎  
札幌北辰病院  
公式キャラクター

