

健康診断(検診)のススメ!

～身体の安心点検をしよう～

めいなん

第529号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

発行
医療法人 名南会
名古屋市南区豊田
五丁目15番18号
発行責任者
西本 義弘
☎052-692-2388

皆さん、一年に一度は
健康診断(検診)を受けていますか?

日本人の平均寿命は、男性「81.09歳」女性「87.26歳」と伸びています。(平成29年簡易生命表による)
いつまでも健康で長生きするためには、一年に一度「身体の安心点検」をお勧めします。特定健康診査(名古屋市)もがん検診(名古屋市にお住いの方)も、わずかな負担金(一部無料)で受けられます。是非、この機会に受けてみませんか?
※名古屋市の健康診断受診状況について、解説を2面に掲載しております。



利用者の声

いつもは名南病院に行く際、豊田本町から神宮まで行きそこからバスで向かうのですが、この送迎付健康診断は自宅まで迎えに来てくれるので本当に楽!! 帰日も病院から自宅まで送って下さり至れり尽くせりでした。みなさまもぜひ活用してみてください。

豊北班 安田 恵美子

送迎付健康診断を利用しました!!

3名集まって予約すれば自宅から病院まで送迎します



おすすめします! 乳がん検診

乳がんは、日本女性の11人に一人はかかるといわれています。しかし検診の受診率は先進国の中では最低です。30歳代から増え始め、60歳代の発症が最も多いです。治りやすいがんの一つですが、転移しやすく、10年以上経ってから再発することもある油断できないがんです。転移のリスクを下げる為には早期発見、早期治療が一番です。

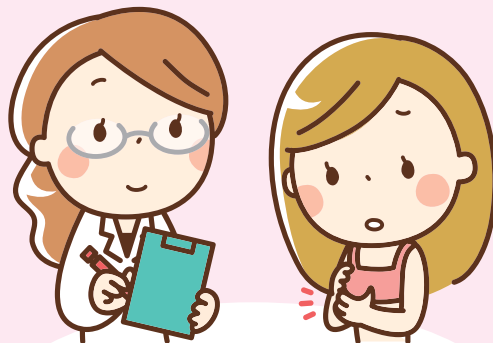
名南病院の乳がん検診は特典が盛りだくさんです!

①エコー検査が無料でつきます!

通常は、名古屋市委託乳がん検診はマンモグラフィーのみで、エコー検査はついていませんが、名南病院はサービスでついてきます★

②しかも、乳腺のみならず甲状腺までみています!!

③検診結果は当日鈴木るり子Dr.(女医さんです!) から直接聞くことができるのでとても安心です*^▽^*



後から結果が送られてくるだけ...
その間心配なんてことが普通です。
名南病院ではそんな心配なし!

患者さんの声は2面にあります。

友の会の 大腸がん検診は 郵送でできます！

※病院に来る手間は必要なし！



丁度5年前のこと、孫が生まれ、娘のため可愛い孫のためと忙しくしている頃、友人が乳がん検診に行かないかと誘ってくれました。私は気が乗りませんでした。予約を取り、足の確保までしてくれたので一緒に乳がん検診を受けました。ところが青天の霹靂。乳がんが見つかりました。

まさか私のがんになるとは。すぐに手術を受け、今はホルモン療法の薬から解放されるのも秒読みとなりました。本当に乳がん検診を受けてよかったと思っています。無理矢理誘ってくれた友人に感謝しています。乳腺外来の先生はじめ看護師の方々本当にありがとうございました。

患者さんの

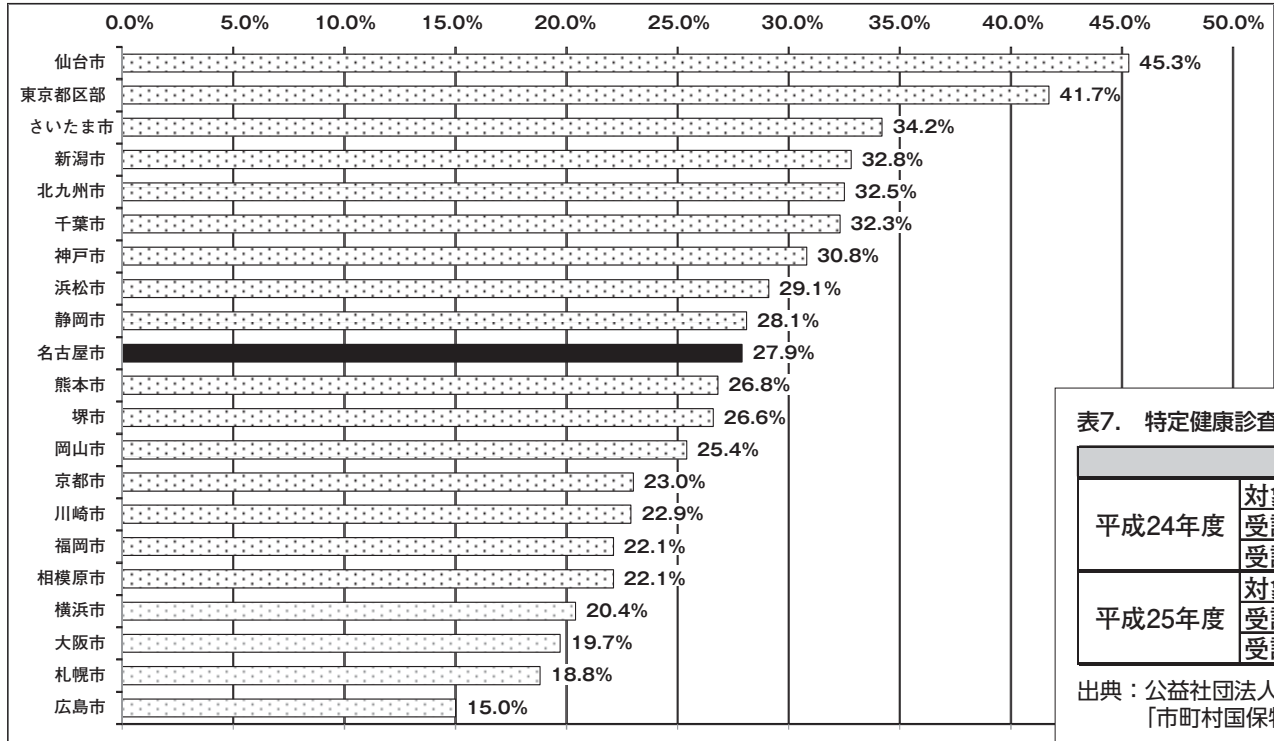


井上 由紀枝さん



健診についての資料

図32. 政令指定都市の特定健康診査受診率（平成 25 年度）



出典：名古屋市作成資料

●健康診査の受診状況

（名古屋市国民健康保険事業実施計画（データヘルス計画）より）
平成 25 年度の特定健康診査受診者は、100,710 人で、受診率は27.9%となっています。受診率は緩やかな上昇傾向になっていますが、国、県と比較すると下回っています。一方、他の政令指定都市と比較すると、中位となっています（表7、図32）

表7. 特定健康診査の受診状況

		名古屋市	愛知県	国
平成24年度	対象者数	364,314	1,230,770	22,513,746
	受診者数	100,516	450,637	7,593,659
	受診率	27.6%	36.6%	33.7%
平成25年度	対象者数	360,818	1,229,028	22,446,340
	受診者数	100,710	458,583	7,690,365
	受診率	27.9%	37.3%	34.3%

出典：公益社団法人国民健康保険中央会
「市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況概況報告書」

●がん検診の受診率及び精密検査受診率

（平成29年度がん対策の実施状況等について 名古屋市）より

指 標		計画策定時 (平成 23 年度)	中間評価時 (平成 28 年度)	実 績 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)
がん検診の 受診率 〔名古屋市 実施分〕	胃がん	9.6% (28,338 人)	19.9% (28,099 人)	22.8% (29,119 人)	50% (52,000 人)
	大腸がん	21.7% (64,029 人)	25.1% (74,502 人)	25.4% (75,223 人)	50% (148,000 人)
	肺がん	17.0% (50,068 人)	21.6% (63,979 人)	21.4% (63,371 人)	50% (148,000 人)
	子宮がん	51.5% (76,961 人)	58.9% (85,652 人)	58.6% (87,068 人)	65% (96,000 人)
	乳がん	35.1% (33,483 人)	47.8% (45,389 人)	48.3% (46,318 人)	50% (47,000 人)
	前立腺がん	25.8% (19,950 人)	32.4% (24,789 人)	32.0% (24,385 人)	50% (38,000 人)

名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南、中川健康友の会会員である旨、申し出てください。

初回
相談のみ
無料

随 時(御相談に応じます)

弁護士法人
名古屋南部法律事務所
名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階(金山総合駅南口から徒歩3分)
電話 052-682-3211

【平針事務所】
名古屋市天白区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階(平針駅2番出口から徒歩3分)
電話 052-804-1251

高畑アクセス法律事務所
中川区高畑2-110サンライズ第2ビル2階
電話 052- 362-3731

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ

10月22日にはアピタ名古屋南店の敷地内で初の街頭署名を実施。これまで毎月まちかど健康チェックを店内で続けてきましたが、そのつながりが生きた活動となりました。

当日は名南ふれあい病院職員4名、友の会4名、はみんぐ歯科1名が参加し、3000万署名38筆、25条署名28筆が集まりました。若い親子の署名への協力もたくさん頂きました。

アピタ北口では初の街頭署名行動

10月17日はダイキン前で名南病院職員と友の会で街頭署名行動を実施しました。

参加は名南病院から7名、友の会2名、推進室職員4名の計13名で開始。署名行動の参加者から2組作って戸別訪問でも署名をお願いしてきました。

3000万署名6筆、25条署名26筆の署名が集まりました。

安心して暮らせる
まちづくりで署名の訴え
秋の月間 街頭署名行動

ダイキン前で街頭署名行動
戸別訪問で署名をお願いしてきました。

中川健康友の会 認知症学習会
「認知症の方の家族支援について」に参加して

10月24日(水)午後、中川診療所待合室に於いて「認知症学習会」が開催されました。職員・友の会合わせて28名の参加で待合室がにぎわうなか、講師の栗本さんまっかげシニアホスピタル介護事業部統括次長の話は、認知症の種類から現場で



関わった事例など「わかりやすく勉強になった。」と参加者から好評でした。その中で特に私が印象に残ったのは家族会の取り組みの報告でした。今回の学習会でも、認知症の告知(ご本人に認知症であることを知らせる事)についての質問が出る等、ふだん私も仕事の中で、認知症のご本人・家族が様々な不安や思い・願いを抱いて暮らしているのを感じます。

介護サービスだけでなく、民生委員など地域の見守りや認知症カフェ・家族会など、認知症の方や家族が悩みを相談しあう場



晴天に恵まれ
「健康まつり」開催!!

今回の健康まつりは、病院らしさを出したいということで、健康をテーマにリハビリの職員によるえん下の話と体力測定をメインにスタンプラリーを実施しました。多くの方が体力測定に参加し、友の会の出店もあり楽しい一日になりました。

名南病院(10/14) 名南健康まつり 150人参加

名南ふれあい病院(10/28) ふれあい健康フェスタ 500人参加

企画盛りだくさんのフェスタでは、名南健康友の会として「焼き鳥800本」「コーヒールーお菓子」などを出店完売。ステージでは友の会活動の報告もあり、とても有意義な一日となりました。

名南ふれあい病院(10/28) ふれあい健康フェスタ 500人参加

12月以降の行事予定

★ 12/1 (土) 名南健康友の会 バスハイク 奈良方面

★ 12/4 (火) 11/11 (金) 名南診療所 お食事サロン 伝馬コミセン

★ 12/13 (木) 折紙講習 ~亥(いのしし)を折ろう~ 名南病院 講堂

★ 12/15 (土) ほんわか食堂 inみなと 東築地防災センター

★ 12/21 (金) ふれあいお食事サロン「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレチ1階

★ 12/27 (木) 1/19 (土) ほんわか食堂 11:30~ 名南病院 講堂

★ 2019年 2/9 (土) 大須初笑い みんなで楽しく 新年を迎えましょう!!

詳細は新春号(次号)にてお知らせします。 場所:大須演芸場

お問い合わせ・お申し込み はすべて ★印は申込み必要 名南・中川健康友の会事務局 ☎(052)692-7544

～ ボランティアさん募集! ～



10月29日、名南健康友の会緑支部の方を中心に、友の会未入会の人も含め総勢31名で、緑区在住の方の会名南ふれあい病院施設見学会を行いました。

見学会をして「施設内は広くて明るくて良い。」「職員も5件の協力がありまし

が生き生き働いていて好感を持った。」など感想がありました。

当日、名南会の理念や健康友の会へ関心をもっていた方3名が、名南健康友の会へ加入、協同基金に

11月13日には、天白支部が施設見学会を行いました。その他の地域でも施設見学会のご要望があれば、名南健康友の会事務局までご連絡ください。

名南健康友の会 緑支部施設見学会 名南ふれあい病院・老健がたらいの里

2018年12月予定表	名南病院地域			
	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南病院地域	6日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	インフルエンザについて	名南わいわい広場
	11日(火)	13:30～南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
	12日(水)	10:00～16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	17日(月)	13:30～ 絵画教室		名南病院講堂
	19日(水)	10:00～16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	20日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
	21日(金)	12:40～ 歌謡舞踊教室	乳がん検診	名南わいわい広場
		ちぎり絵	お休み	名南わいわい広場
		新三条班	お休み	会員宅
		囲碁教室	24日の教室はお休み	名南わいわい広場
ボランティア	毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
	毎週火曜日	10:00～ ラジオ体操班	ラジオ体操と健康体操	名南病院講堂
	毎週水・金曜日	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	名南病院地	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～11:30	名南病院講堂
	名南ふれあい病院地域	ゆめっこ広場 (子育てサロン)	毎月第3火曜日 10:00～12:00	ふれあいヴィレヂ 3F
		ふれあいお食事サロン	毎月最終金曜日 11:30～	ふれあいヴィレヂ 1F
		ふれあい喫茶	第1、2、3火曜日 10:00～11:30	ふれあい病院 1Fロビー
	名南診療所地域	コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00～12:00 *第4月曜日はサービスデー	名南診療所2F多目的室
		トス力健康ひろば	毎月第2火曜日(毎週火曜日健康体操教室開催中) 健康体操と健康チェック	内田橋トスカ
		名南診お食事サロン	毎月第1火曜日 11:30～	伝馬コミュニティセンター
	中川診療所地	サロン・なかしんさん (コーヒー・お茶菓子付)	毎週木曜日 10:00～11:30	中川診療所 友の会ルーム

名南ふれあい病院地域	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
	5日(水)	15:30～ 豊田ふれあい班	睡眠について	豊田コミュニティセンター
名南診療所地域	7日(金)	14:00～ 大清水班	免疫力を育てる食事	会員宅
	10日(月)	15:00～ 滝の水班	頭の体操(コグニサイズ)	会員宅
	13日(木)	14:00～ 豊田地域班	介護保険制度について	ふれあいヴィレヂ
	18日(火)	13:30～ コスモス班	生活習慣病予防の食事	えがおたまり場
	19日(水)	13:00～ なでしこ班	認知症の方との関わり方	えがおたまり場
		中村班	お休み	ふれあいヴィレヂ
		ひまわり班	お休み	
	3日(月)	15:30～ 中根班	インフルエンザについて	会員宅
中川診療所地域	7日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	健康体操	遠源
	11日(火)	13:00～ 絵手紙班	座ってできる筋トレ	名南診療所 2F多目的室
	12日(水)	13:30～ コーポラス班	かぜの予防	コーポラス 集会室
	13日(木)	10:30～ 名南診療健康体操	健康体操	名南診療所 2F多目的室
	18日(火)	13:30～ 豊北診療所合同班	えん下について	伝馬コミセン
	21日(金)	14:00～ ひよこ昼班	足(下半身)の体操	たまり場ひよこ
		北原班	お休み	
	第4木曜日	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所
中川診療所地域	第2、4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所
		たんぽぽ班	お休み	
	毎月第4土曜日	13:00～ 囲碁の会	囲碁	ひなたホール
	毎週水曜日	15:00～ さわやか体操班	健康体操	ひなたホール
	毎週土曜日	14:00～ ヨガ班	ヨガ	ひなたホール
	毎月第2、3木曜日	13:00～ 絵手紙教室	絵手紙	中川診療所 友の会ルーム

お世話になった息子がスポーツ選手に
名南病院小児科の外園先生には児童福祉センター勤務の頃、長男がお世話になりました。長男は、今月福井で開かれる全国障がい者スポーツ大会の名古屋市代表に選ばれ、陸上に出場します。頑張ってきます。診療案内で(外園先生の)名前

夢に向かって頑張る若者、応援します！
〈医療を目ざすみんなへの記事〉学生の間ってよくわからない不安と、とってもわくわくが交互…。将来の

あきらめずリハビリ頑張ります！
腹膜からの転移で脳腫瘍、左半身マヒとなりましたが、不自由でもない、ひとりで生活出来る様になりたい！

と必死にリハビリにはげみ退院できました。杖が必要となりましたが、左右のバランスが悪いし、重く、まだまだ毎日の生活をしながら、リハビリあきらめないでこれからも頑張ります。インフルエンザも受けに行かねばと思っています。

●※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院では、日曜日・祝日の8時30分から20時30分の間、救急外来を実施しています。急病でお困りの際は、お電話でご連絡頂き、救急外来をご利用下さい。(夜診が休診の火・木曜日、午後から休診の土曜日も、20時30分まで救急外来を実施しています)

名南病院

TEL 691-3171(代)
FAX 691-0200
予約専用0120-10-3171

診療科目 内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科
消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・リハビリテーション科

受付・診療時間 (4院所共) 名南ふれあい病院 は午前診のみ	午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
	夜	受付 5:30~7:30 診療 6:00~8:00

*リハビリ・物療の夜診: 水曜日・金曜日
※月・木・金の皮膚科は9:00~11:30

内視鏡検査 胃: 月・水・木・金の午前、第3土の午前
大腸: 月・火・水・木・金の午後
気管支: 火の午前

名南ふれあい病院

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

診療科目 内科・外科・小児科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

名南ヘルパーズきずな

TEL 694-7203

名南診療所

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

診療科目 内科・小児科・呼吸器内科
名南診療所リハビリ(月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵(月)~(土) 9:30~16:40

名南訪問看護きずな

※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

TEL 698-7307

FAX 698-7308

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診デイケアひまわり(月)~(土) 9:30~15:40

診療科目 内科・小児科
※1月の最終週は休診。※2 発達相談(予約制) 13:00~15:00 予防接種(予約制) 15:00~16:00 一般小児17:00~19:00

ヘルパーズきずな

TEL 309-3013

FAX 309-3014

住宅型有料老人ホームひなた

TEL 301-7705

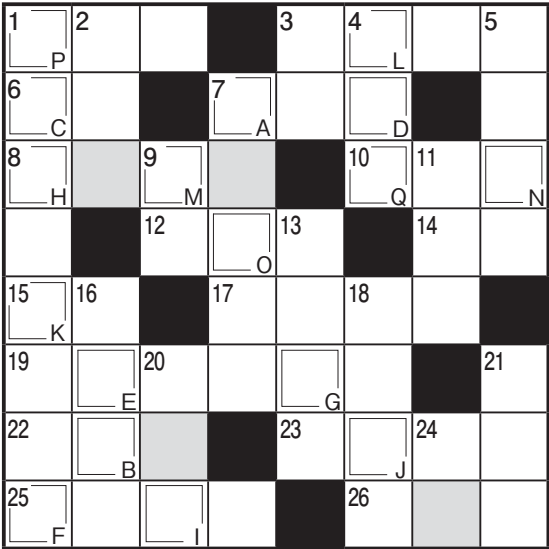
FAX 309-3014

第147回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長

正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。
答えをハガキで名南会本部事務局まで送ってください。
〒457-0841 名古屋南区豊田5丁目15-18 名南会本部事務局パズル係
「めいなん」新聞への感想や近況などお書き添えください。
その他 寄稿・詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。
527号の答えは「ユウヤケ」 ヒトノナカヨリ アキガタツ。21通の応募があり、20通正解。
(当選者 中村 久美子さん(南区呼続)、山田 正信さん(南区弥次町)、
吉木 千代子さん(熱田区神宮))



【パズルの解き方】クロス解いてA~Qにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を答えてください。
グレイのマスには「かたらい」の文字が入ります。

ヒント 小林一茶の俳句

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	

よこのかぎ

- 1 「錨」船を安全にとめておくのに必要です
- 3 去年の前の年
- 6 「歳寒の三友」のひとつ、料理のランキングで一番上級の物として使われたりします
- 7 正式な国家資格名称は、「○○○マッサージ指圧師」です
- 8 ○○○○市、結構掘り出し物があります
- 10 住宅ですできれば欲しい設備は、○○○、浴室・洗面所、台所など
- 12 端午の節句などで食べる風習があります
- 14 「○○炎球菌ワクチン」名古屋市の方は65歳以上になったら是非受けましょう
- 15 「一期一会」は○○熟語
- 17 問題を起こし、一定期間、出勤や登校などを禁止する処分
- 11 ルールに背くこと
- 13 どの部分をとってもむらがなく、性質・状態が同じであること
- 16 介護用語で、褥瘡予防のための身体の一部分にある圧迫を取り除くこと
- 18 感謝の気持ちを表すための言葉や金品
- 20 家畜、ペットなどを育てること
- 21 キリスト教の七つの大罪の一つ、なまけてだらしないこと
- 24 ○○提灯、○○土、○○恥、共通して入るのは？
- 1 桶狭間の戦いで織田信長に敗れた総大将。
- 2 幕末長州藩きつての政務官、木戸孝允の別名は○○○小五郎
- 3 「○○を仇で返す」
- 4 リコピンが多く含まれる緑黄色野菜
- 5 ちよっと怖い、○○○○写真・○○○○スポーツ
- 7 住宅ローンなどで、最初に払うまとまったお金
- 9 あきらかえても物も言えないことを「空いた○○が塞がらない」
- 19 自動車運転免許取得1年以内の人は車に○○○○○○マークを表示しなければなりません
- 22 イースター島にある人面を模した石造彫刻
- 23 夫婦の一方から見た他方
- 25 日本酒を注ぐために使わす
- 26 船が考案されるまでの重要な水上交通手段でした

名南会診療療案内

簡単!!
健康体操

体を動かして
健康に過ごそう!!

~Part2~

名南ふれあい病院
リハビリテーション課
水野 貴博・高橋 尊人

みなさんこんにちは!!

今年も残すは1ヶ月ですね。みなさんこの1年は健康に楽しく過ごすことができましたか? まだまだ寒い時期が続きますので体調を崩さないよう来年を迎えていきましょう☆

今回は、先月に続き棒を使った体操を紹介します。

■ 身体の回旋運動 ■

回数: 10回 × 2セット



①家に置いてある杖・ラップ芯・タオルを用意します。



②腕を床に水平に伸ばした状態で体を左右に回します。

動作の注意点

なるべく背もたれなしで! ゆっくりと痛みが出ない範囲で行ってみて下さい。

※何か新聞に載せて欲しい内容がありましたら
リハビリ高橋・水野まで手紙頂けると幸いです。

口は健康の入り口シリーズ ⑩

口腔ケアで
インフルエンザ予防を

気温が下がり空気が乾燥し、インフルエンザの流行する季節がやってきました。インフルエンザ予防に、「手洗い」「うがい」「マスクの着用」は基本ですが、実は「歯磨き・口腔ケア」も効果があることはご存知ですか? お口の中には約30億~6000億もの細菌が存在すると言われています。これらの細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、お口の中を不潔な状態にしておくと、インフルエンザに感染しやすくなります。また、歯周病による炎症もウイルス感染を促進させます。

そこでインフルエンザ予防に効果的な歯磨き方法を3つ紹介します。

1. 起床後、すぐに磨く(飲んだり食べたりすると、睡眠中に繁殖した細菌を体内に取り込んでしまうため)
2. 寝る前に、念入りに磨く(寝ている間は唾液量が減り、お口の中が乾燥し細菌が繁殖しやすくなるため)
3. 粘膜のケアをする(細菌は歯だけでなく、舌や粘膜にも生息しているため)

日頃からの丁寧な歯みがき、口腔ケアを意識し、インフルエンザ予防をして健やかな毎日をお過ごしください。定期的に歯科でのクリーニングもおすすめします。

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

はみんぐ歯科

呼続はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-811-4182



はみんぐ歯科
歯科衛生士 長谷川 みわ



ボランティア紹介

大学生さん、大活躍!

毎月開催するほんわか食堂子ども食堂にボランティアとして、たくさんの方の大学生さんが参加しています。参加当初は、子どもたちとの接し方がわからない...など不安も多いようでしたが、最近では積極的に子どもたちと関わってくれています。夏から秋にかけては、盆踊りやお祭りではほんわか食堂の財政活動にも参加してくれていて、大活躍しています。

10月のふれあいフェスタでも、たません150個を

作って完売しました。子どもたちの居場所づくりに活躍中です。



港区 浅見 登志美さん

癒しの絵コーナー

健康レシピ

名南病院栄養課
調理師 二川 有

秋鮭の
ポテト焼き

**** 材料(2人分) ****

鮭..... 1枚(80g)
ジャガイモ..... 30g
人参..... 5g
玉ねぎ..... 5g
卵黄..... 20g
塩コショウ

合わせ調味料

醤油..... 10cc
味噌..... 10cc
酒..... 10cc

***** 作り方 *****

1人分当たり 253kcal

- ①じゃが芋は皮をむき小口に切りゆでてマッシュにする。
- ②人参は5ミリ角にきり軟らかくなるまでゆでる。
- ③玉葱はみじん切りにして水でよくさらす。
- ④①②③をまぜあわせて塩を入れて丸く形をつくる。
- ⑤合わせ調味料の中に鮭を横に半分に切り込みを入れ(ぎりぎりのところとめてください。)20分漬け込む。
- ⑥⑤の鮭を取り出して水気をよくきり、④で丸めたじゃが芋をさけの切込みで包むようにして形を整え、はけで黄身をぬる。
- ⑦オーブンで焼いて鮭に火が通ったら完成です。

● 健康豆知識 ●

鮭にはドコサヘキサミンという成分が豊富で子どもの脳神経の発達を助けて学習能力を高める効果があるといわれています。