



えきさいだより

「健診センター」を知っていますか？

神戸救済会病院では、「健診センター」を院内に設置して、生活習慣病やがんの早期発見に重点をおいた町ぐるみ健診や人間ドックを行っています。当センターの特徴は、早期発見から治療までの時間、動線が極めて短いことで、質が高く満足度の高い健康診断を目指しています。また最新の医療機器と技術を駆使して得られた検査結果をドック担当医が受診者に丁寧に説明を行います。

検査結果は当病院のサーバーに保存されますので、精密検査や治療が必要になった場合にも、採血結果や内視鏡、CT画像などの検査データを外来での診療で共有することで、スムーズな診療や経年変化の把握、適切な診断とアドバイスを受けて頂くことが可能です。また、患者さんとのご相談の上で、他施設への迅速な紹介などの医療連携体制が整っています。

町ぐるみ健診（神戸市国保特定健康診査）は、糖尿病や高血圧症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病リスクを早期に発見するための健診です。神戸市の国民健康保険の加入者で40歳～74歳の方が無料で受診できます。対象となる方には神戸市から4月～5月にかけて個別に受診券が送付されますので、事前に当病院の健診センターで予約をして、受診券と被保険者証を持参して来院してください。

また、町ぐるみ健診とセットで、がん検診を同じ日に受診することができます。国民の2人に1人が“がん”になり、4人に1人が“がん”で亡くなっている状況です。しかし、がん検診を受けることで、早期発見が可能となり、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。当センターで可能ながん検診は、肺がんと乳がんで、自己負担金も安くなっています。健康な毎日を過ごせるよう、年1回必ず受診しましょう。

当センターでは雇入時の健康診断や年に1度の定期健康診断などの法定健診も行っています。また満75歳以上で、普段医療にかかっている方に対する後期高齢者健康診査も行っています。

皆様の健康管理や健康増進のため、是非健診センターをご活用ください。

(健診センター長 足立秀治)

詳細は当病院のHPか、
右の二次元バーコード
でご確認ください。



(神戸救済会病院 健診センター)

TOPICS

- 健診センターを知っていますか？
- どうして健康診断は保険適用されないの？
- 世界糖尿病デー ● 免疫力アップには腸活を！

どうして健康診断は保険適用されないの？

健康診断や人間ドック等は、病気や怪我の治療を目的としたものではなく、病気の早期発見や健康状態の確認、まだ発症していない**病気を予防するためのもの**です。

健康保険は、基本的に病気や怪我の**治療に必要な診療**に対して適用されるため健康診断のような予防的な検査等には適用されません。

但し、市町村が行う定期健診(胃がん検診や乳がん検診等)は市町村によって一部補助が行われています。また、企業が行う健診は法律で義務化されており必須項目については会社負担となります。



保険適用となるケースも

健康診断の結果、再検査や精密検査が必要と判断された場合や、治療が必要とされた場合は、健康保険が適用されます。

(医事課)

予防接種を受けましょう！

～重症化を防ぐためにもワクチン接種を～



高齢者や慢性疾患をお持ちの方は、重症化を防ぐためにも予防接種を受けましょう。当院では10月よりインフルエンザ予防接種、新型コロナウイルス感染症の予防接種を開始いたします。また、肺炎球菌予防接種も随時受け付けています。接種は予約制となりますので、詳細はお電話か1階初診窓口にお問い合わせください。

予約・お問い合わせ先：神戸掖済会病院 **078-781-7811**

※新型コロナウイルス感染症の予防接種は今年度からインフルエンザと同じく毎年秋冬に実施する定期接種となっています。

対象：65歳以上の方

60歳から64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある方(いずれも身体障害者手帳1級所持または同程度の方)※障害により身の回りの生活を極度に制限される方や、日常生活がほとんど不可能な方が対象となります。

費用：3,000円(自治体により異なります)

World Diabetes Day (世界糖尿病デー)って?

世界糖尿病デーは1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年に国連総会で公式に認定されました。

インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日である11月14日を、「世界糖尿病デー」として世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけています。

そこで神戸掖済会病院 糖尿病チームでもこの啓発運動に賛同し「神戸掖済会病院 世界糖尿病デーイベント」を企画しました。

糖尿病は、早期発見、早期治療が重要です。このイベントに参加して、私たちと一緒に糖尿病について考え、重症化や予防にむけて楽しく学びませんか。

第4回 糖尿病イベント開催のお知らせ



知ろう防ごう糖尿病

～自分の体を見直しませんか～

参加費
無料

申し込み不要でどなたでも参加出来ます。ご近所の方、お友達お誘い合わせてお気軽に、お立ち寄りください。

日時: 2024年11月9日(土) 9:00~12:00

場所: 神戸掖済会病院 1階ロビー



スケジュール

8:45 受付

9:00 開会の挨拶

高校生の迫力の演奏 /



ブラスバンド演奏(神戸国際大学附属高等学校)

9:30 講演『糖尿病って??』

講師: 深水英昭 医師

10:00 講演『そこが知りたい薬のはなし』

講師: 高田健司 薬剤師

10:30 各種体験コーナー

体験コーナーなど
盛りだくさん

- ・InBodyによる体組成測定
- ・血压、血糖値・HbA1c測定
- ・展示: 低糖質と減塩のコツ
- ・認知症認定看護師による健康相談
- ・お薬の紹介

12:00 閉会の挨拶

キッチンカー出店!

低糖質スイーツetc..
あります



(神戸掖済会病院 糖尿病チーム)

免疫力アップには腸活を！

これから冬になると、感染症が多くなる季節となります。そこで、身体に存在する免疫細胞の約70%が存在すると言われている「腸」を整える腸活についてお話したいと思います。

腸活とは？

腸内環境を整えて、健康維持・増進をはかること



不規則な生活や食生活で腸内環境が乱れると、さまざまな身体の不調を招きます

腸活のメリット

整腸作用につながる



免疫力を高める



自律神経を整える



交感神経 副交感神経

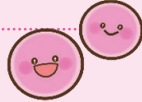
理想的な腸内環境は？

腸内には善玉菌・日和見菌・悪玉菌が存在し、それらのバランスが2:7:1となるのが理想と言われています。

善玉菌

乳酸菌、ビフィズス菌など

- 消化吸収しやすくなる
- 免疫力を活性化
- 悪玉菌の増殖や定着を防いで感染症を予防
- 腸の動きを促進し排便をスムーズにする
- 身体に有益な物質をつくり、代謝をよくするなどのはたらきがあります。



悪玉菌

身体に害を与える病原性大腸菌やウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌など

- 免疫力の働きが低下する
 - 下痢や便秘が続く
 - 生活習慣病などのリスクが高まる
 - 憂うつな気分になる
- など、腸以外の症状も発症する可能性があることがわかっています。



日和見菌

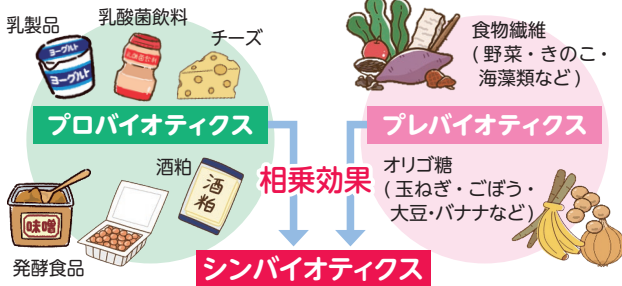
腸内で善玉菌が優勢の場合は善玉菌の味方になりますが、悪玉菌が多くなると悪玉菌を応援し加担する働きをしてしまい、腸内環境をさらに悪くする悪循環を引き起こすことがわかっています。



腸活のポイント

食事で整える

善玉菌を含むもの（プロバイオティクス）と、善玉菌の餌になるもの（プレバイオティクス）を一緒に摂ることが大切です



プロバイオティクス・プレバイオティクスの両方を組み合わせることで、より一層効果的な腸活になります!!

生活習慣で整える

規則正しい、健康的な生活が腸活に大切です

- **じゅうぶんな睡眠をとる**
睡眠不足で腸内環境が乱れることも…。
- **リラックスして過ごす時間をつくる**
日々のストレスは腸内環境が乱れる原因にもなります。
- **適度な運動をする**
散歩や早歩きを習慣にするのはどうでしょうか。休憩時間や家事の合間に、ストレッチや筋トレを行うのもおすすめです。



(栄養管理部)

病院理念

神戸掖済会病院は、掖済（助け救う）の精神に基づき、社会すべての人々に人間愛に満ちた心優しい医療を提供致します。

病院基本方針

1. 病診連携、病病連携を通じて地域の医療レベルの更なる向上を目指します。
2. 全職員が医療人として誇りを持ち、地域住民の皆様の健康と生命を守る為、日夜努力いたします。
3. 患者さんの人格権利を尊重し、よき信頼関係を築き、安全で良質な医療を受けていただく様努力いたします。
4. 救急医療については、神戸市第二次救急輪番制のルールに則り、最善の努力をいたします。



公益社団法人 日本海員掖済会
神戸掖済会病院

〒655-0004 神戸市垂水区学が丘1丁目21番1号
TEL：078-781-7811（代表） FAX：078-781-1511
http://www.kobe-ekisaikai.or.jp