



平成20年5月1日より 特定健康診査が始まりました！！

平成20年度の保険改正に伴い、健康診査の制度が変更となりました。これまでは各市町村が実施しておりましたが、これからは各保険者が実施します。住民票の置いてある市町村、加入している医療保険を確認することがポイントです！名称も、基本健康診査から特定健康診査（75歳以上は後期高齢者健康診査）というように変わっています。（相模原市の場合）

ここでは、相模原市の健康診査の内容をご紹介します！



	国民健康保険	後期高齢者医療制度	社会保険など
名称	特定健康診査	後期高齢者健康診査	特定健康診査
対象者	40歳～74歳	75歳以上 (一部65歳以上)	40歳～74歳
費用	1000円 (70歳以上は無料)	無料	保険者による

健診項目や費用など詳細は保険者にお問い合わせ下さい。

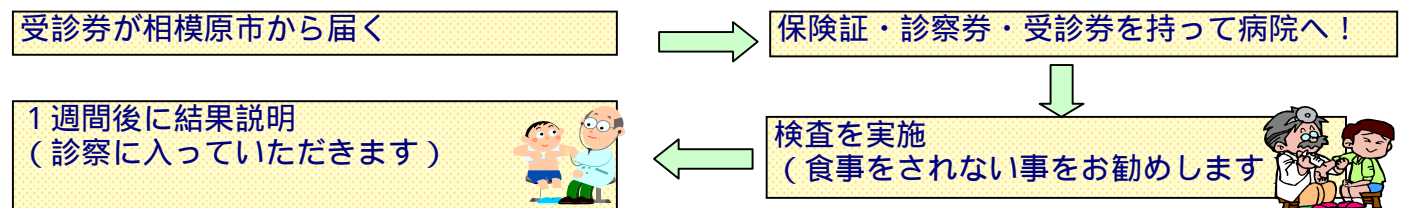
問診・身長・体重・**腹囲**・BMI・血圧測定
肝機能検査・血中脂質検査・**血糖検査**・尿検査
空腹時血糖もしくはヘモグロビンA1c

詳細検査

貧血検査 心電図検査 眼底検査	詳細検査は実施しません。
-----------------------	--------------

～メタボリックシンドロームに着目した健康診査～
ある基準以上の腹囲の方は内臓脂肪型肥満と呼ばれ、長い間、高血糖・高血圧・高脂血症などを伴うと動脈硬化が進み、死亡原因であります脳卒中・心臓病を引き起こす危険性が高くなります。

当院での特定健診の受診のしかた



その他、各種健診の詳細については1階受付窓口までお問い合わせください。



平成20年度 看護フェスティバルのご報告



去る5月14日(水)13:00~
コーナン相模原西橋本店にて、
毎年恒例となっている
”看護フェスティバル”を
開催致しました。



無料にて血圧・血糖・血管年齢・骨密度等の測定が
できるとあって、当日は小雨のパラつくあいにくの
天気でしたが、多数の方々にご来場いただきました。
栄養相談・健康相談のコーナーも大盛況でした。



ご協力ありがとうございました

さっぱりジャージャーそうめん♪

【材料(2人分)】

鶏ひき肉	50g	
干しいたけ	2枚	
ゆでたけのこ(小)	1/4本	
パプリカ(赤)	1/4個	
きゅうり	1/2本	
ねぎ	1/4本	
ゴマ油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	} A
甜麺醬(てんめんじゃん)	大さじ1	
酒	小さじ1	
豆板醬(とうばんじゃん)	小さじ1/4	
干しいたけの戻し汁	カップ1/4	
片栗粉	小さじ1	} B
水	大さじ1	
そうめん	1~2束	

作り方

- (1) 干しいたけはぬるま湯でもどし(もどし汁は取っておく)、たけのこ・パプリカとともに粗みじん切りに、きゅうり・ねぎはせん切りにする。
- (2) フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら(1)の干しいたけ・たけのこ・パプリカを加えて炒め合わせる。
- (3) 混ぜ合わせたAを加えてひと煮たちしたら、Bの水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。
- (4) そうめんは半分に折ってゆでて水洗いし、水気をきって器に盛り、(3)をかけ、(1)のきゅうり・ねぎをのせる。



お気付きでしょうか？

病院正面玄関、裏口のアスファルト舗装について、以前より「雨の日には水溜りが出来る」「ガタガタする」等のご意見が多数寄せられておりました。
これを受けまして、今年3月にアスファルト打ち直し工事を行いました！！

かけはし Vol. 8 2008.夏

発行/相原病院 患者サービス向上委員会

発行日/2008年7月

〒229-1101 神奈川県相模原市相原5-12-5

医療法人財団 明理会 相原病院

ホームページ www.ims.gr.jp/aihara

TEL : 042-772-3100