

虹の箱だより

2021年10月

NO 114

藤沢診療所事業所利用委員会

連絡先 0466-25-2514

藤沢市各種健診の実施期間が十月三十日まで延長されました。まだ受診していない方は、期間内にぜひ受診してください。

未受診の方はぜひ受診を！

藤沢市の各種健診の実施期間が十月三十日まで延長されました。まだ受診していない方は、期間内にぜひ受診してください。



なお、十一月中に75歳に到達される方はこくほ(特定)健診から後期高齢者等健診に移行されます。

定期的な健診受診を！

日本人の死因の約五割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが、「特定健診・後期高齢者健診」や「がん検診」などの定期的な受診です。

初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健診を受けて

おうち時間に 筋トレ・ストレッチ

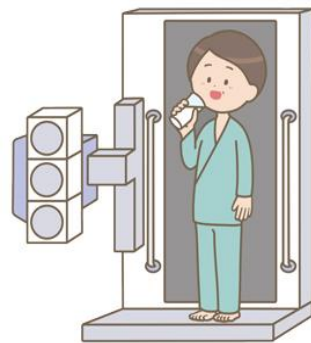
レッチ

コロナ禍でなかなか外出もままならない日々が続いています。今回もおうちでできる筋トレを紹介します。おうちで

頭部拳上訓練 (シャキア・エクササイズ) ～咽頭の筋力を鍛える～



目安
30秒維持を3回
【1日3セット】



自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、生活習慣病の早期の発見・治療に重要です。

がん検診はなぜ大事？

早期発見、早期治療によって治せるがんが増えていきます

日本では毎年、約三十七万人の国民ががんによって亡くなっています。がんにかかる可能性(罹患率)は年齢とともに高まります。

血縁者でがんになった人はいないから・・・と気にかけない人もいますが、遺伝によるがんの発症はまれなケースです。むしろ、食生活や飲酒、喫煙(受動も)、睡眠といった普段の生活スタイルが大きく影響すると言われています。

また、医療技術の進歩によって、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能になってきました。

自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は死亡率を減少させる確実な方法で



がん検診は死亡率を減少させる確実な方法で

す。検診によって早くがんが見つければ、生存率に差が出るということも分かっています。
がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなるため、がん検診の定期的な受診が重要です。

知っていますか？虹の箱



「虹の箱」とは、藤沢診療所や各事業所に対する意見を寄せていただく目安箱として存在します。いわゆる「ご意見箱」です。

事業所利用委員会が定期的にご意見の内容を検討して事業所にはたらかねばならない改善や説明などをすすめています。

藤沢診療所はこのように組合員の声と力で運営される、医療生協の事業所ですから、意見や要望などがありましたら、いつでも「虹の箱」に投稿してください。

どこにあるの？

藤沢診療所の「虹の箱」は、玄関内の傘立ての横と待合室に入ってすぐ左手の棚にあります。