



鎌倉市民健診のご案内～7/1 受診開始～

健康診断は、病気の早期発見だけではなく、自分の健康状態を把握することで、生活習慣病の予防にもなります。定期的に健康診断を受け病気の早期発見・早期治療、予防を心がけるなど、有効に活用しましょう。市民健診は、鎌倉市に住民登録されている方であればどなたでも受診できます。受診するには、市から送付される受診券シールが必要となります。また、お誕生日によって受診期間(下表)が異なりますので、詳しくは、**鎌倉市市民健康課 0467-61-3941** へお問い合わせください。なお当院では、以下の健診を行うことができ、定期的に通院されていない方でも受診することができます。

◎国保特定健診・後期高齢者健診（健診対象年齢:平成26年3月31日時点）

40～74歳で国民健康保険に加入の方、75歳以上の方、65～74歳で一定の障害により、広域連合の認定を受けた方が対象となります。65～74歳までの方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、市民健康課へお問い合わせください。

誕生日	受診券シール送付時期	受診期間(3か月間)
4・5月	25年6月下旬	25年7～9月末
6・7月	25年7月下旬	25年8～10月末
8・9月	25年8月下旬	25年9～11月末
10・11月	25年9月下旬	25年10～12月末
12・1月	25年10月下旬	25年11～26年1月末
2・3月	25年11月下旬	25年12～26年2月末

受診期間が定められていますので、ご注意ください

予約の必要はありませんが、当日に採血を行いますので、食後10時間以上空けてからご来院ください。また、保険証、受診券シールを忘れずにお持ちください。

◎がん検診など

- ☆大腸がん、肺がん、肝炎検診・・・予約の必要はありません。
- ☆胃がん検診（医療機関）・・・**予約が必要**となります。



市から送付される受診券シールに「医療機関」と記載してあるか確認のうえ予約をしてください。◀外科外来▶0467-31-7611



夏の食中毒に要注意!!

食中毒が心配な季節です。



食中毒予防の3原則！食中毒菌を『つけない、増やさない、やっつける』を徹底し、健康に夏を乗り切りましょう。

つけない(清潔に) 手や調理器具はよく洗いましょう。



増やさない(迅速に・冷却) 手早く調理し早めに食べましょう。食品は冷蔵庫で正しく保存。

やっつける(加熱・殺菌) 加熱は中心まで十分に行いましょう。



また、夏になると野外でのバーベキューなどを楽しむ方も多いのでは？暑い季節は食中毒菌の活動が活発です。正しい知識で食中毒を予防し、安全に楽しく食事をしましょう。

院内 委員会紹介と活動内容

★安全対策委員会より★

当委員会のメンバーは、院内全体の部署から構成されており『防火・防災』と『職員の健康と安全』に関する取り組みを行っています。

『防火・防災』の活動の一つとして年2回の総合消防訓練を実施しており、初期消火・避難・通報・放水の各訓練を通して、防火・防災の意識を徹底させるように心掛けています。



とくに放水訓練においては、実際に消火器や消火栓を体験使用することにより、いざという時に迷わず操作できるように準備をしています。しかし何よりも大切なことは、絶対に火災を出さないことです。いかなる事態であっても患者さんや利用者さんの安心・安全を確保するための防災対策や防災教育など、これからも努めていきたいと思っております。

『職員の健康と安全』については、職員の健康障害防止や健康の保持増進を図るための対策を考えたり、労働災害を未然に防ぎ衛生的で快適な職場環境づくりを心掛けています。

また、メンタルヘルス（心の健康）対策への取り組みや、チーム医療には不可欠である良好な職場コミュニケーションづくりの一環として、ハラスメント（嫌がらせ、いじめ）の認識と防止への取り組みも考えていきたいと思っています。

◎院内消防訓練の様子◎



救護用担架ベルカでの搬送訓練



消火器を使用した初期消火訓練



消火栓からの放水訓練

☆編集後記☆

じめじめと鬱陶しい梅雨もあとわずか。今回はご近所の夏の風物詩、花火大会やお祭りのお知らせです。

- 《花火大会》 鎌倉7/23(火)19:20~2,500発 葉山海岸7/25(木)19:30~1,000発
よこすか開国祭8/3(土)19:15~5,000発 サザンビーチちがさき8/3(土)19:30~3,000発
ふじさわ納涼8/20(火)19:00~未定 湘南ひらつか8/23(金)19:00~3,000発
ふじさわ江の島10/19(土)18:00~3,000発
《七夕まつり》 湘南ひらつか七夕まつり 7/5(金)~7/7(日)



今から楽しみにしています。次号にて報告いたします。

Y.N



医療法人社団 南浜会 鈴木病院
〒248-0033 鎌倉市腰越1-1-1

TEL 0467-31-7651 (代)
<http://www.suzuki-hp.ne.jp>