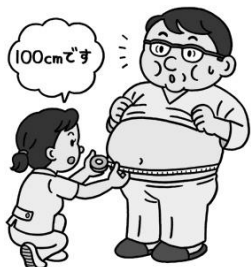


特定健診予約受付中です

特定健診は、生活習慣病を徹底的に予防するためにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した健診です。検査項目は、身体計測、問診、血圧、検尿、血液検査などです。対象者は四十歳から七十四歳で医療保険に加入されている方ですが、受診できる健診機関やスケジュール、実施内容が医療保険者によって異なりますので、お手元に届く健診案内や受診券を御確認下さい。



この健診でメタボ該当者になりますとさらに保健指導があり生活習慣を見直して頂くことで約半数の人が有意差を持って改善されることが報告されています。特定健診は“疾病”の発見だけでなく“リスク”の発見で

一言

近頃、携帯電話の普及で家庭の間違った電話が減ってきたように思います。しかし我が家には、結構間違い電話がかかってくるんです。というのも、ある食料品店と番号が似ていて、そこは電話一本で配達

もありますので、採血結果は悪くても今は元氣だから…と放置して最悪の結果を招くのを予防する効果が期待できるので

国民健康保険の方は、昨年度より健診料金が基本的に無料となり、受診率が淡

してくれるらしく、田舎で買物物の足がない人にとっては便利なお店なのです。

「○○さん、○○さん違うの？」ガチャン！こんな電話を受けた方は非常に不愉快な思いをします。まして違うと言っているのに、さらに何



路市では三〇%を超え、当院でも五十名前後から百名に倍増しています。どうぞお気軽に御予約下さいませ。（看護師 岡崎博子）

度もかけてきて同じように一方的に切られては堪りません。

一言「ごめんなさい。」の言葉をかけるだけで、気持ちよく受話器を置けると思いませんか？

どこの誰だかわからないから、無愛想にしてもいいというのではありません。どこの誰だかわからないから謝罪の一言が必要なのです。「ごめんなさい。」たった一言されど一言ですよ。



グリーンスムージーに挑戦!!

長瀬家に嫁いで数十年前。嫁ぐ以前から重宝されていたミキサーですが、とうとうパッキンが劣化し、姑と買い替えを相談していたら、「日頃の感謝を込めて」と母の日に、京都で一人暮らしをしている末娘からミキサーが届きました。

早速、最近流行のグリーンスムージーに挑戦！生の緑の野菜と果物と水などをミキサーで混ぜ合わせたもの。簡単に作れ、毎日の食事で不足しがちなビタミンやミネラルをたっぷり摂る事ができ、しかも自然の食材をフレッシュで美味しく、栄養分を丸ごといただけるのが魅力。食物繊維もたっ



ぷり摂れるとあって、健康志向の高い女性を中心に人気を集めているようです。甘さに慣れさせたくない子供にはフルーツの自然の甘みで美味しく飲めるように工夫し、食が細くなったりお年寄りにはボリュウム感があり、栄養バランスのいいスムージーをどうぞ。消化もよく素早く活力を補ってくれ、心も癒してくれる事でしよう。

私は、毎朝の摂取を習慣化しています。試作を繰り返し、只今『愛情たっぷりレシピ』考案中です。末娘が夏休みに帰省した時、ご馳走できるように・・・。（介護福祉士 長瀬 智恵子）

予約はこちら

電話：0799-62-5566（診療時間内）
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/>（24時間対応）
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

