



2015年コース改定のお知らせ

簡易人間ドックの一部内容変更と料金改定

簡易人間ドックコースは、京都市国保以外の方や、半日人間ドックの契約がない健康保険にご加入の方のための太子道独自のドックコースです。2014年度も多くの方にご利用いただきありがとうございました。サポートセンターで取り扱う検査が増え、ご受診いただく皆様の健康診断の補助制度も変化しています。これにともない、コースの内容も見直しを行い 2015年4月から、一部を変更させていただくことになりました。(詳細は裏面をご覧ください。各検査の単価も少し改定を行っております。ご了承ください。)

協会けんぽ(全国健康保険協会) ご本人の方へ

協会けんぽ(全国健康保険協会)は中小の事業所に勤務されている方が加入されている健康保険組合です。事業主の方に毎年4月ごろ案内が送付されてきます。保険ご本人は約4割負担で健康診断が受けられます。事業所を通じて受けていただくことも、ご本人お一人だけで申し込んでいただくことも可能です。また、退職後に任意継続されている方も同様の健診が受けられます。扶養家族の方は過去に健診の受診歴がある方は直接ご自宅に『特定健診受診券』が送付されますが、お手元に届かない場合には申請することができます。制度を上手に利用して健診を受けましょう。太子道診療所では協会けんぽのご本人様向け・ご家族様向けの半日人間ドックもご用意しています。

これが協会けんぽの健康保険証です



診断書はお早めに

入職や、入学のための健康診断は、正確に作成させていただくために、予約制でお願いしています。時間がかかる項目が含まれていたり、定員一杯でお断りする場合がありますので、余裕を持ってご予約下さい。詳しくはHPを御覧ください。



知リース あなたの睡眠は大丈夫？

厚労省より【健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～】が出されています。今回から 2 回にわけて簡単な説明を添えてご紹介したいと思います。

1.良い睡眠で、からだも心も健康に。睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や質の低下は健康上の問題や生活に支障がでてきます。

2.適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。就寝前の飲酒や喫煙は睡眠の質を悪化させます。飲酒は睡眠薬の代わりにはなりません。

3.良い睡眠は生活習慣病予防につながります。睡眠不足や不眠のある人は生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。睡眠時無呼吸症候群(SAS)は高血圧や糖尿病のリスクを高め、不整脈・脳卒中・狭心症・心筋梗塞の危険性を高めます。(簡易型睡眠時無呼吸検査 3000円(税別)予約制で受診いただけます。)

4.睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。寝付けない、熟睡間がない、早朝に目覚めてしまうなどの不眠症状はこころの病気の症状として現れることがあります。気になる場合は心療内科を受診しましょう。

5.年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。夜間の睡眠時間は加齢とともに減っていきます。睡眠には個人差があります。時間だけにとらわれず、昼間の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番と考えましょう。

6.良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。自分にあった就寝前のリラックス方法を工夫しましょう。例えば入浴はぬるめの温度で適度な時間、ゆったりとするとよいでしょう。寝室や寝床の温度や湿度も寝つきや睡眠の深さに影響します。

(次号につづきます)



* お問い合わせ先 *

太子道診療所・健康サポートセンター
電話 075-822-8246
FAX 075-822-2861

* 経鼻内視鏡(鼻カメラ)実施中です。口からのカメラよりも楽に受けていただけるようになっています。