

2023年度の予約受付スタート

スマホでWeb予約や問診も

“かんほきょう”健康クリニックでは、2023年度人間ドックの予約受付を開始しました。予約方法は、従来の電話に加えて、Webでも可能となりました。スマートフォンで「いつでも・どこでも」予約できます。Webから予約いただくと、これまで手書きだった問診票もWebで入力でき、健診結果もWebでご覧いただけます。今後は、二次検査のご案内や、次回の人間ドックご案内などのサービスも行う予定です。下記のQRコードで予約画面にアクセスできますので、是非ご利用ください。

人間ドック（健康診断）は、ご加入の健康保険組合や所属の団体、お住まいの市町の補助等によって、受診できるコースや内容、自己負担額などが異なります。ご不明な点は、従来通りスタッフが丁寧に説明いたしますので、お気軽に予約直通ダイヤル（08



④ 人間ドック

2-232-4857)にお問い合わせください。

年度初めの4~5月は、比較的ゆったりと受診できますので、お勧めです。お早

めにご予約ください。また、月に一回「レディースデイ」を設けています。医師、スタッフはすべて女性を配置（胃内視鏡は男性医師の場合あり）していますので、安心して受診していただけます。さらに、夜勤明けや午前中お忙しい方には「午後ドック」もお勧めです。

2022年4月に導入した新健診システムにより、各検査ブースへの案内がスムーズになりました。待ち時間が短縮され、より快適に健康診断を受診いただけるようになり、ご好評をいただいています。

年に一度、ご自身の健康状態を確認してみませんか。皆さまのご利用をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

(渉外課 高田 真弓)

[2023年度 人間ドックカレンダー]

営業日 月曜～金曜日(土曜営業日およびレディースデイは下表のとおり)

4月	レディースデイ：一 土曜営業日：15日	10月	レディースデイ：3日(火) 土曜営業日：21日
5月	レディースデイ：16日(火) 土曜営業日：13日	11月	レディースデイ：7日(火) 土曜営業日：18日
6月	レディースデイ：6日(火) 土曜営業日：17日	12月	レディースデイ：5日(火) 土曜営業日：28日、16日
7月	レディースデイ：4日(火) 土曜営業日：15日	1月	レディースデイ：16日(火) 土曜営業日：20日
8月	レディースデイ：1日(火) 土曜営業日：19日	2月	レディースデイ：6日(火) 土曜営業日：17日
9月	レディースデイ：5日(火) 土曜営業日：16日	3月	レディースデイ：5日(火) 土曜営業日：2日



▲予約はコチラ

鶏むね肉の調理の工夫



◎むね肉をおいしく食べるために、肉が固くなるのを防ぎ、水分量をいかに保って調理するかがポイントです。

- ・低温調理（サラダチキン）、蒸し料理、鍋料理
- ・ヨーグルトや塩麹、マヨネーズについて
- ・肉の繊維を切る、繊維に対して直角に肉を切る、そぎ切りにする
- ・片栗粉や小麦粉をまぶして調理する

むね肉はあっさりしていて淡白な味の印象ですが、グルタミン酸やイノシン酸などの旨味成分も含んでいます。調味料やソースのバリエーションを増やして、味の変化も楽しみましょう。



県衛連の自主財源は、分担金によって確保することができます。しかし、公衛協に分担金を支払う財源はなく、市町村の補助金に頼るほかありませんでした。それでも財源が確保できたのは、「蚊とハエのいない郷土建設運動」の実績と県知事の深い理解のおかげでした。

1959(昭和34)

は、分担金によって確保することができます。しかし、公衛協に分担金を支払う財源はなく、市町村の補助金に頼るほかありませんでした。それでも財源が確保できたのは、「蚊とハエのいない郷土建設運動」の実績と県知事の深い理解のおかげでした。

時代の変化に応じる財源に

開始当時はパレードなどでPR

高まり、活動財源の必要性を訴えるよい機会となりました。

1960(昭和35)年2月に開かれた第二回県公衆衛生大会では、新たな財源の確保策として「健康感謝の日」を制定しました。健康

感謝募金運動の趣旨えたからです。

決議後は、役員会や

代議員会で議論を重ね、「健康感謝の日」設定要綱」と「地区衛生組織活動資金募集要綱」を制定しました。健康

感感謝募金運動の趣旨を定めた。最近は、むね肉を使つたサラダチキンや蒸し鶏料理も身近になつてきました。アスリートやダイエット中の人に

は、報恩感謝の表現としてこの募金を行い、これを資金として県内の地区衛生組織活動の振興を図り、健康で住みよい地域づくりに寄与することです。

募金活動は、世界保健機関の理解と協力を促しました。募金活動現地の呼称は「環境・健康募金」は、このようない先人の思いを汲みながら、今なお続けられています。

（経営企画課 山下祐治）



話題の健康づくり アラカルト

④ 鶏むね肉の秘密

鶏肉と言えば、もも肉を使った焼き鳥やカラッケが定番でしたが、

チドはアミノ酸の結合物質で、抗酸化力（細胞の損傷や活性酸素を抑える）に優れ、疲労回復物質として注目されています。鳥は常に

皮なしの場合100gで121kcalと、皮つきのもも肉のほぼ半分と低カロリーですが、たんぱく質は2.2g多く含まれています。

基礎代謝がアップし、

すが、年齢とともに減ります。食べ物では、鶏むね肉や、マグロやカツオなどの回遊魚に多く含まれており、鶏むね肉を毎日100gを摂取すると体内の活性酸素を除去し、疲労回復、認知機能の改善、持久力アップが期待できます。さらに、むね肉は脂肪の少ない部位のため、皮なしの場合100gで121kcalと、皮つきのもも肉のほぼ半分と低カロリーですが、たんぱく質は2.2g多く含まれています。鳥は常に皮なしの場合100gで121kcalと、皮つきのもも肉のほぼ半分と低カロリーですが、たんぱく質は2.2g多く含まれています。鳥は常に

タミンは皮膚や粘膜を保護する作用があり、たんぱく質の代謝にも欠かせません。

タミンは皮