

vol.
1

2018

創刊号

さが健財だより すこやか

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊



特集

山口知事と池田理事長の
すこやか対談

佐賀県健康づくり財団の
ご紹介

佐賀県健診・検査センターの
ご案内

Try it!! ためしてみよう!

- さかの味自慢
- 冬のお風呂は危険がいっぱい



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団

◎佐賀県健診・検査センター健診実施日のご案内

種類	曜日	月	火	水	木	金	土	予約お問合せ先 (0952)
日帰り・1泊人間ドック		○	○	○	○	○		37-3313
生活習慣病予防検診		○	○	○	○	○	不定期 (※1)	
一般健康診断		○	○	○	○	○		
市町特定健診・がん検診		○	○	○	○	○		

(※1)ご要望に応じて、各種検診は土・日曜日にも実施可能です。ご相談ください。



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団

佐賀県健診・検査センター

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12番10号
佐賀メディカルセンタービル内
TEL 0952-37-3301(代表) FAX 0952-37-3061

佐賀県健康づくり財団

検索

佐賀県健康づくり財団のご紹介



待合フロア



健診受付



マンモグラフィー撮影装置



婦人科検査室



中央検査室



事務局



山口知事に施設見学
していただきました。

1階「佐賀医学史コーナー」では、貴重な医学書など鑑賞。「佐賀の輝かしい歴史に触れることができる素晴らしい空間」と知事も称賛。

4F

城内記念ホール

一般社団法人佐賀県医師会 / 佐賀県医師信用組合 / 公益社団法人佐賀県介護保険事業連合会

3F

公益財団法人佐賀県健康づくり財団 役員室 事務局 中央検査室 研修室

2F

佐賀県健診・検査センター 健診フロア 男女別健診エリア

1F

佐賀県健診・検査センター巡回健診関係室 佐賀医学史コーナー

佐賀県がん総合支援センター「さん愛プラザ」

学校法人永原学園西九州大学グループ健康支援センター / レストラン「ラ・サンテ249」 / 公益社団法人佐賀県栄養士会 / 公益財団法人佐賀県臓器バンク



エントラス



レストラン「ラ・サンテ249」



佐賀医学史コーナー

検診バス



巡回検診用の各種検診車



読影室
(各種検診の画像をチェックしています。)



さん愛プラザ
(がんに関する相談ができます。)

佐賀県がん総合支援センター さん愛プラザ
「がんの悩み相談ダイヤル」

〈フリーダイヤル〉 **0120-246-388**

佐賀メディカルセンタービルの概要

- 所在地 佐賀市水ヶ江一丁目12番10号
- 設置者 公益財団法人佐賀県健康づくり財団
一般社団法人佐賀県医師会
学校法人永原学園
公益社団法人佐賀県栄養士会
- 構造 鉄筋コンクリート造 地上4階建て
- 延べ床面積 7,965㎡
- 建物の高さ 19.5m
- 付属の建物 車庫 2棟(延べ958㎡)



佐賀県健診・検査センターのご案内

2F

こんな健診を実施しています

- 日帰り人間ドック
- 1泊ドック
- 企業健診
- 特定健診
- 雇入時健診
- 協会けんぽ生活習慣病予防健診
- 市町健診(毎日健診)
- 保険診療
(医療機関を通してのご予約です)



ご加入の保険の種類によって、補助が受けられる検診もあります。まずはお気軽にお問い合わせください。

男女別エリアのご案内

プライバシー確保に配慮して男女別エリアを設け、受診しやすい環境を整えました!

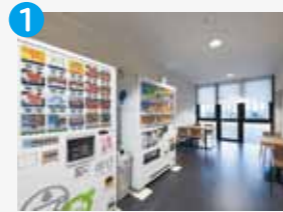
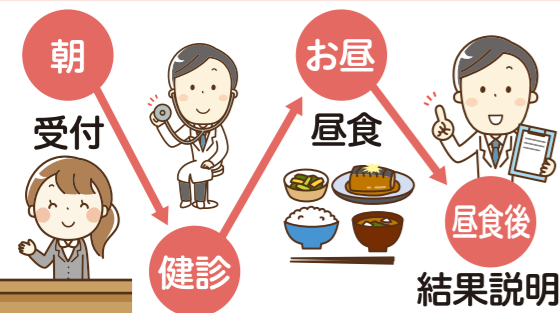


誘導支援システム

誘導支援システムの導入により、よりスムーズに健診を受けることができました!



人間ドック1日の流れ



1 健診後に、無料ドリンクとほっと一息つけるスペースをご用意しております。



2 番号でお呼び出しし、受付へご案内します。くつろいでお待ちください。



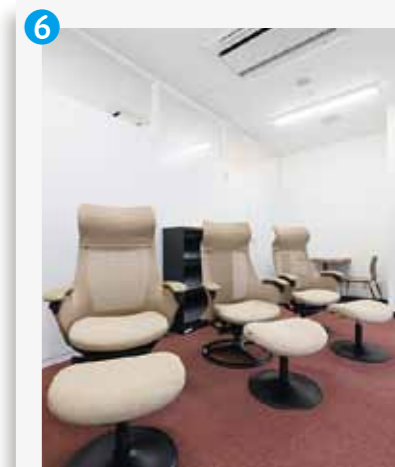
3 受付後は男女別のご案内になります。待合フロアも分けてご用意しています。



4 多機能トイレは、どなたでもお使い頂けるよう、広いスペースを確保しております。



5 体の不自由な方向向けの更衣室を設けています。これまでより快適に安心して検査を受けていただけます。



6 人間ドック受診の方にはゆっくり過ごしていただけるように、リクライニングチェアなどをご用意した専用の休憩室を設けています。



18 婦人科健診はほぼ毎日行っています。



17 専用装置で乳房を圧迫し、撮影します。痛みが少なく受診できる様、配慮しています。



16 胸部レントゲン検査と胃透視検査では、肺、食道、胃・十二指腸の状態を調べます。



15 内視鏡専門医による検査を行っています。細かいタイプなど、最新の内視鏡を導入しました。



12 手足と胸部に電極を付け、不整脈の有無や心筋の状態を調べます。



11 肺活量や1秒率などを測り、肺の機能を調べます。



8 リラックスしてお待ちいただけるよう、ゆったり座れるイスをご用意しております。



14 頭部・胸部・腹部などの断面を撮影します。内臓脂肪の測定もできます。



13 腹部超音波検査では上腹部臓器を調べます。頸動脈、乳腺超音波も行っています。



10 眼底、眼圧の検査を行います。判定は、眼科専門医が行っています。



9 診察室は男女各フロアに2部屋あり、女性フロアはおもに女性医師が診察を行っています。



7 身体計測、視力検査は自動で行います。ご希望により、採血は横になっても行えます。

冬のお風呂は**危険**がいっぱい

この季節、特に帰宅後はすぐにでも温かいお風呂に入って、冷えた身体をしっかりと温めたいものです。しかし、冬のお風呂は心筋梗塞や脳卒中のなど、死亡事故につながるような危険がいっぱいです。大きな事故につながらないよう、上手にお風呂を楽しみましょう。



脱衣所、浴室は事前に温めて

寒い屋外と温かい室内、冷えた脱衣所、冷たい浴室と床、熱い湯船、と温度差の繰り返しは血圧の大きな変化を呼ぶのです。脱衣所にヒーターを置く、入前に湯船の蒸気で浴室を温める等、服を脱ぐ前と脱いだ後の気温差を少なくしましょう。浴槽につかる前には、つま先や手の甲から徐々にかけて湯をして、身体を慣らしてから入りましょう。

浴槽には浅めにつかろう

深く肩まで浸かりたくなりますが、浅く浸かった方が身体にかかる水圧がかからず心臓への負担も軽くなります。お湯を浅めのためたり、浴槽用のイスを使うなど、心臓がつかりすぎないようにしましょう。また、ゆっくり浴槽につかる、浴槽から出る時にも一気に立ち上がりずゆっくりと出るなど、血圧の大きな変化が起こらないよう気をつけましょう。



ぬるめな湯温で、ゆっくりと

42度以上の熱いお湯につかると、血圧の変動が大きく心臓への負担が大きくなります。38～40度のお湯に10～15分ゆっくり浸かることをおすすめします。じわじわ身体を温めるほうが身体への負担が少ないうえ、芯から温まります。さらに、血行促進効果があるゆずや、温め効果があるミカンの皮を入れるのもおすすめです。



入浴前後は水分補給を

冬場は暖房を使うことで室内も乾燥し、身体からも水分が失われがち。入浴前には白湯など温かい飲み物で水分を摂りましょう。入浴後は汗をかいていますので、同じように水分補給を忘れずに。



"さかの味自慢"編

Try it!!
ためてみよう!

テーマ食材「れんこん」

これからの季節にお勧めの食材が「れんこん」です。れんこんに含まれる「ムチン」は、消化管や呼吸器の粘膜を保護する働きがあります。送別会や歓迎会で、ちょっと食べすぎたり飲みすぎたりする方には、ぜひ食べていただきたいですね。しかし、ムチンは水にさらすと溶けだしてしまうので、なるべく短時間にしましょう。

ワンポイントアドバイス

れんこんの選び方

- ・泥がついたもの
- ・ずっしりとした重量感のある者
- ・切られている場合は、孔の内側が黒くなっていないもの

れんこんの保存方法

- ・切ってあるものは、しっかりとラップをして
- ・冷凍保存も

シャキシャキ食感

れんこんの梅肉和え



【材料 2人分】

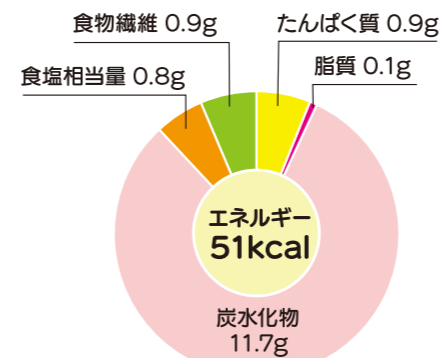
- れんこん …… 80g
- ねり梅 …… 大さじ1 (梅干しでも可)
- 砂糖 …… 小さじ1強
- A ○酒 …… 小さじ1弱
- 薄口しょうゆ 少々

佐賀県栄養士会
「すこやか食卓・さが(Ⅲ)」より

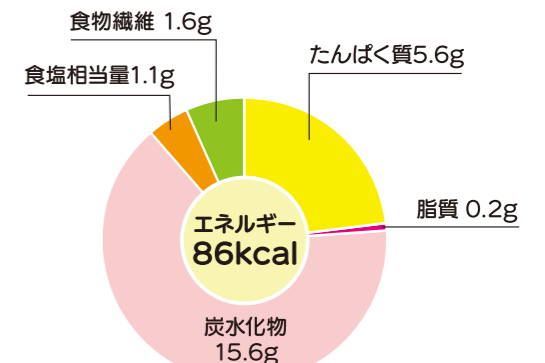
【作り方】

1. れんこんはいちょう切りにし、酢(分量外)少々を入れさっとゆでる。
2. Aの調味料を合わせる。
3. 1のれんこんを2の調味料で和える。

栄養素量(1人分)



栄養素量(1人分)



ふわふわ食感

れんこん饅頭



【材料 2人分】

- れんこん …… 150g
- 塩 …… 一つまみ
- むきエビ …… 40g
- 塩 …… 一つまみ
- ぎんなん …… 2粒
- 水 …… 80cc
- 和風だしの素 0.5g
- みりん …… 小さじ1弱
- 薄口しょうゆ 小さじ1弱
- 片栗粉 …… 小さじ2/3

佐賀県栄養士会
平成26年度地域福祉振興基金助成
「高齢者食事支援ネットワーク事業」献立集(2)より

【作り方】

1. れんこんは皮をむき、おろし金ですりおろす。
2. むきえび(大きければ小さめに切る)に塩をふる。
3. ボウルに1のれんこんを汁ごと入れ、塩を加えてよく混ぜる。
4. パットや皿に3を2等分にのせる。上に2のえびとぎんなんのをせ、10分程度蒸す。
5. あんを作る。
鍋に水とだしの素、みりん、薄口しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら火を止めて水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。再び火にかけ、再度煮立ったら火を止める。
6. 器に4を盛りつけ、5のあんをかける。
*えびは鶏肉に、ぎんなんは枝豆に変えても。

れんこんを
おいしく
いただく方法

れんこんを
おいしく
いただく方法