

# みつつの輪

発行/みつつの輪編集局  
平成30年11月1日発行  
医療法人社団 創進会  
みつわ台総合病院

## INDEX

- 「健康であるという安心」のために  
～「人間ドック健診施設機能評価認定病院」としての取り組み ..... 1
- 病院栄養士のコラム 旬の食材のおはなし  
寒い冬に食べたくなる!鍋料理の魅力 ..... 3
- 院内イベントのお知らせ ..... 4

Webサイトでも  
閲覧できます



## 「健康であるという安心」のために ～「人間ドック健診施設機能評価認定病院」としての取り組み

この広報誌「みつつの輪」最終面に記載されている右記マーク。皆さんはご存知ですか？これは、「人間ドック健診施設機能評価認定病院」のマークです。日本人間ドック学会が定める様々な審査項目をクリアした優良な施設であるという証です。2018年4月現在、全国で364施設が認定を受けており、千葉県には15の施設があります。当院 健康管理センターは昨年2017年7月に認定病院となりました。

この認定を受けるには日本人間ドック学会が定めた様々な審査項目をクリアしなければなりません。特に重点が置かれているのは「人間ドックをより効果的に生かすポイント」の以下の4つです。



▲人間ドック健診施設機能評価認定病院

1. 安全で正確な検査であるか
2. 当日に医師から結果の説明があるか
3. 保健指導(生活のアドバイス)があるか
4. 受けた後のフォローアップがあるか

当院はこのポイントを以下のように努めております。

まず1つ目の項目、「安全で正確な検査であるか」とはふたつ意味があります。まず、受診した皆さまの検査値を正確に測定すること。そして、結果を人間ドック学会の基準値に照らし合わせ、診断しお伝えすることです。

機能評価認定施設

全国364施設！  
千葉県内では  
15施設認定！



これを私どもは「3つの目」を通し実行しています。健診システムの目、医師の目、その他スタッフの「3つの目」を使い、御報告レポート発送の封締め直前まで確認を行います。

また、「安全で正確」に、さらなる万全を期すため、健診システム・放射線検査装置・生理検査機器（超音波検査など）を刷新いたしました。

2項目、3項目の「医師から結果の説明」と「保健指導」ですが、健診当日のご説明を当院は基本としております。医師から検査結果はどのようなものであったかを説明し、保健師からはそれを踏まえての指導を行います。もちろん毎年受診いただいている方へは、今までの結果と比較したご説明・指導を行います。

4項目の「受診後のフォローアップ」は、基準値を逸脱など不安要素がある方へ3カ月・6カ月を目安とし保健師または医師から個別にご連絡をしております。また、必要に応じて当院外来の該当科へ受診予約の取得を行い、すみやかに治療をすすめております。

人間は35歳頃を過ぎると、自覚症状がない、つまり潜在的に病気が進行していることが少なくありません。健診とはそのような病気を早期発見し、早期治療するためものです。

機能評価マークを信頼のシンボルとして掲げ、これからも真摯に地域の皆様の「健康であるという安心」のために努めてまいります。お問い合わせ等はお気軽におよせください。



## みつわ台総合病院 健康管理センター 基本方針

- 地域の皆様に「健康であるという安心」を提供致します
- 最高の医療機器と技術を駆使し、病気の早期発見を目指します
- 受診者の権利を尊重し、個人情報保護を遵守します

### お問い合わせ

みつわ台総合病院 健康管理センター (受付:南館4階)

(直通) 043-254-3201 / 予約受付時間 (平日) 8:30 ~ 17:00 (土曜日) 8:30 ~ 12:30

\*参考:e人間ドック (監修:日本人間ドック学会 機能評価委員会)  
<https://www.e-ningendock.jp/use/page-1/>

# 病院栄養士のコラム

## 旬の食材のおはなし

寒い冬に食べたくなる!  
鍋料理の魅力

秋も深まり、朝晩が冷えてくると、そろそろ冬かな?と思う季節になります。  
そんな頃、カレンダーを見て気づく言葉が、「立冬」。  
その意味は「冬の気配を感じる日」。暦の上ではこの日より冬となるそうです。

### 立冬の季節に旬を迎える食材

#### 野菜

南瓜・ほうれんそう・  
青梗菜・ねぎ・にら・  
白菜・大根・生姜



#### 魚

毛ガニ・鯖・鮭・いくら・  
牡蠣



#### 果物

りんご・柿・  
ピーナッツ・  
ぎんなん



旬のものを見ると、お鍋に入ると美味しくそうなものが勢揃い!  
たくさん食べられて、体も温まりますね。

### 鍋料理の魅力

1

厚生労働省より1日の野菜の摂取目標量は350g以上と推奨されていますが、350gといえは野菜小鉢70gを1日5皿以上食べなければいけない量です。野菜だけでそんなに食べることは難しい…という場合、鍋料理であれば火にかけることでかさが減るので、簡単に多くの野菜を摂ることができます。



2

卓上ガスコンロなどでアツアツの状態のまま食べることの多い鍋料理は、体を芯から温め基礎代謝を上げる為、脂肪燃焼効果が期待できます。鍋のしめで雑炊やうどんなどの炭水化物を最後に摂ることで、少量でも満足感が得られます。

3

鍋料理は、スープに具材を切って入れて煮るだけの簡単な調理方法のため、調理にかかる手間が少ない分、ストレスなく料理することができます。また器具やお皿もそれほど使用しないので、台所の片づけも比較的簡単な、手間いらずの料理です。複数で鍋を囲みワイワイ食べることで、楽しく会話しながら食事の時間を過ごすことができます。



その他にも鍋料理はご家庭で様々なアレンジができるという魅力もあります。最近では、「トマト鍋スープ」や「カルボナーラ鍋スープ」など、変わった味付けの鍋スープの素が市販されていますので、味付けや具材をいろいろ試してみるのも楽しいかもしれません。

栄養科科長 渡辺光一(管理栄養士)

院内イベントのお知らせ

12月15日イベント同時開催!

院内コンサートのご案内

Xmas コンサート

開催日時 平成30年12月15日(土)  
15:45 ~ 16:30

奏者 トランペット アンサンブル

場所 みつわ台総合病院  
西館 1階 外来待合フロア

参加費用 無料 (駐車場をご利用の方は  
駐車券をお持ちください)

申込 不要



第58回 健康教室のご案内

最後まで自分らしく生きる～高齢化社会時代の医療とあなたの生き方のヒント

開催日時 平成30年12月15日(土)  
15:00 ~ 16:30

場所 みつわ台総合病院 管理棟 2階会議室

講師 高林 克日己 氏  
日本在宅医療学会理事・医療法人社団 鼎会 三和病院顧問  
千葉大学医学部附属病院 前副院長

申込方法 申込用紙に必要事項をご記入いただき、当院の南館1階総合受付の申込箱にお入れいただくか、**地域医療連携室 TEL043-251-3030(代)**までお電話でお申込ください。

定員 100名 (定員になり次第申込は締切とさせていただきます)

参加費用 無料 (駐車場をご利用の方は会場受付に駐車券をお持ちください)

当日は高林医師執筆の書籍販売も会場にて行います! 奮ってご参加ください

第10回 院内展覧会のお知らせ

毎年恒例の院内展覧会を下記の通り開催いたします。なお、地域の皆様に展示していただく作品を募集いたします。皆様の秀作をお待ちしております。

募集期間 平成30年  
11月19日(月)~24日(土)

開催期間 平成30年  
11月27日(火)~12月3日(月)

展示場所 当院3階西館東館連絡通路  
及び 東館3階談話室



医療法人社団 創進会  
みつわ台総合病院

基本理念

高い徳性と深い知性を培い  
生命の尊厳に寄与する

基本方針

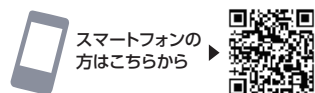
1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜) ..... 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) ..... 8:30より11:30まで
	耳鼻咽喉科(土曜) ..... 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) ..... 13:30より14:30まで
皮膚科(木曜) ..... 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) ..... 15:30より16:30まで	

2科以上  
受診の場合は  
受付終了  
30分前  
まで

千葉市若葉区若松町531-486  
☎043-251-3030 (代)

ホームページアドレス  
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



人間ドック健診施設  
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構  
認定病院