

ご自由にお持ち下さい

健康経営優良法人2021（ブライト500） の認定を取得しました



この度医療法人クレモナ会ティーエムクリニックは健康経営優良法人2021(ブライト500)の認定を取得することができました。今回の認定で当法人は2年連続の認定になります。

健康経営優良法人2021とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実施している大企業や中小企業の法人を表彰する制度であり、**ブライト500**とはその中でも「健康経営優良法人の中でも優れた企業」かつ「地域において健康経営の発信を行っている企業」として優良な上位500法人が表彰されます。

健康経営とは「社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康促進に積極的に取り組むための企業経営スタイル」であり、当法人においても、適切な働き方に向けた取り組みや運動機会の増加に向けた取り組み等様々な施策を実施しております。今後とも職員一人ひとりの健康を維持・向上させ、生き生きと働けるための活動を推進していきます。

特集

～健康診断は受けた後が大切～
特定保健指導を受けましょう



医療法人クレモナ会

ティーエムクリニック

ティーエムクリニック

検索



当法人の健康経営実践内容

「全職員とその家族の健康」を大切にします。

当法人は基本理念として「いつも思いやりの心をもって良質な医療サービスを提供する」を掲げており、常に最新の医学知識、医療技術の習得に努めています。

信頼される医療人として行動するためには、職員自身の健康増進が必要であると考え、全職員の健康増進に努めることを宣言します。

適切な働き方に向けた取り組み

変形労働時間制

定時退社日の設定

アニバーサリー休暇の実施

受動喫煙対策に関する取り組み

埼玉県全面禁煙実施施設認証（2007年～）

女性の健康保持・増進に向けた取り組み

職員の婦人科検診の全額補助

感染予防に向けた取り組み

各種予防接種の全額補助

消毒用アルコールジェルの配布

マスクの配布

フェイスシールドの配布

運動機会の増進に向けた取り組み

ストレッチタイムの実施

その他

BMI基準超過者のセルフモニタリングサポート

健康セミナーの実施

ストレスチェックの実施



健康セミナーに参加していただき自身の健康意識の向上に繋がっています。



業務時間中、ストレッチの時間を設けて運動の機会を設けています。

健康経営の実践により・・・

時間外勤務削減の気運が醸成され
バランスのとれた働き方に繋がりました。また、職員の健康に対しての意識づけにも繋げることができました。

特集 特定保健指導を受けましょう

特定保健指導対象者として選定されたら



特定保健指導では、対象者が健診結果から自らの健康状態を正しく理解し、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定・実施できるよう、医師、保健師等による個々人の特性やリスクに応じた支援がためされます。特定保健指導対象者の選定方法により「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した方に対し実施されます。

動機付け支援	個別面接またはグループ支援を原則1回行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動に移し、その生活が継続できる事を目指した支援。3ヶ月後に通信等(電話・eメール・ファックス・手紙等)を利用して評価を行います。
積極的支援	動機付け支援に加え、3ヶ月以上の定期的・継続的な支援(電話・eメール・ファックス・手紙等を利用)を行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動に移し、その生活が継続できる事を目指した支援。3ヶ月後に評価を行います。

特定保健指導って何をするの？

対象者に選定されると、初回面接（保健師等との面接）が行われます。その際に、日頃の生活習慣や運動状況などを聞き取り、その方にあった生活習慣の改善策が決められます。対象になった方がご自身の健康状態を自覚し、生活改善の必要性を理解したうえで改善に取り組む意欲や実践を促し、ご本人のできそうなことから取り組んでいただきます。

火災による避難訓練を実施しました



3月24日に火災を想定した避難訓練を実施しました。事前に避難場所や避難経路を確認し、実際に火災が起きた場合には、全員が無事に避難できるよう迅速な行動に繋がっていきます。皆が消火器等の防災設備の使用方法を熟知しておくことが必要と考え、実際に消火器を使った訓練も行いました。自分たちの命を自分たちで守るためにやるべき事を理解し、慌てず行動できるよう努めています。

この時期にぴったり
花粉症予防！

サバとレンコンの香味ソース



材料（1人分）
真サバ 100g
レンコン 60g
料理酒 小1
片栗粉 適量
油 大1
☆濃口醤油 大1/2
☆酢 大1/2
☆ごま油 大1/2
☆ねぎ(みじん切り) 40g
☆しょうが(みじん切り) 5g

1人分 337kcal

作り方

1. サバ、レンコンを食べやすい大きさに切り、サバは料理酒をかけて臭み抜きをし、レンコンは酢水に入れておく。
2. ☆をすべて合わせ香味ソースを作り、サバとレンコンの水気を切る。
3. サバに片栗粉を付けて焼き、レンコンはそのまま焼く。
4. 焼いたサバ、レンコンを盛り付け2.の香味ソースをかける。（この時お好みの野菜を添えても良い。）

この時期の悩みに花粉症が辛いという方多いかと思われます。この料理に使ったレンコンには**ポリフェノール**や**ムチン**が多く、**花粉症の症状を軽減**すると言われています。また、サバのような青魚には**EPA**や**DHA**が多く含まれ、**アレルギー症状の軽減に効果**があるといわれています。サバとレンコンにしっかり下味を付けなくても香味ソースのおかげで美味しく食べられます。作るときのポイントはサバとレンコンにしっかり焼き目を付ける事です。 当院管理栄養士 小峰 睦未

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 (準備中)	／	／	／	／	／	／
内分泌外来	／	○	／	／	／	／
乳腺外来	／	○	○	○	○	／

内分泌代謝外来では、日本医科大学名誉教授 芝崎 保先生を招聘し、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。この様な症状でお悩みの方は、内分泌代謝外来の受診をおすすめいたします。

健診センターのご案内

人間ドック及び各種健康診断

人間ドックをはじめ各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。また各種オプション検査も数多くご用意しております。お気軽にお問い合わせください。



診療時間のご案内

内科外来
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

乳腺外来
火曜 14:00～17:00
水曜 9:30～12:30 14:00～17:00
木曜 9:00～12:00 14:00～17:00
金曜 12:30～13:30

内分泌外来(予約制)
火曜 8:30～12:30 14:30～17:00

外来診療 お問い合わせ

TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854

【受付時間】

平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約

TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854

【受付時間】

月～金曜 8:30～17:00