くれもな

vol.21
2022.7

ご自由にお持ち下さい

車両の安全運転に対する取り組みについて

当クリニックは、大型の検診車を含めた社用車を４０台あまり保有しております。その中でも特に巡回健診を行う健康管理事業部では、早朝に出発して埼玉県南部や東京都内などへ移動をする事も多いため、安全運転への取り組みを強化しております。

当クリニックでは安全運転への取り組みの一環として、ドライブレコーダーによるドライバーの監視（居眠り・携帯電話の使用・ふらつき運転等）や、余裕を持った運転計画、車庫入れ時（バック時）の確認等を行い、事故を未然に防止するよう努めております。ドライブレコーダーに記録された運転記録は、ドライバーの運転教育に使用され、安全運転への意識を高めております。

近年、飲酒運転による事故が大きなニュースになっています。当クリニックでは、職員各人が安全運転への意識を持って行動するとともに、前日のアルコールが残っている状態で運転する事が無いよう、アルコール検知器を導入し、酒気帯び運転を防止しております。この取り組みは健康管理事業部だけでなく、社用車を運転する全職員が対象です。また、安全運転にはドライバーの体調管理も必須です。巡回健診において、早朝の出発があった日には退社を早くするなど、過重労働の無いよう勤務時間の調整も行っております。

ドライブレコーダで記録

後退時は後方確認誘導

運転前の呼気検査。

検査者の写真と共にＰＣに記録

健康経営優良法人２０２２を取得しました

2022
健康経営優良法人
Health and productivity

今年度も健康経営優良法人の認定を取得することができました。これからも法人の経営安定化はもとより、職員やその家族の健康増進だけでなく、皆様方の健康を応援いたします。

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

ドックアドバイザー資格取得しました！

【人間ドック健診情報管理指導士（ドックアドバイザー）とは】

人間ドック健診情報管理指導士は、特定保健指導を受ける被保険者や扶養者に対し有効かつ適切な保健指導を行うため、保健指導をする側の知識・指導技術のレベルアップと標準化を目指した資格です。当法人では２名のスタッフが挑戦し合格しました！

【取得者からのコメント】

取得した田原管理栄養士と井野保健師

新型コロナウイルスの発生により、対象者の生活環境が大きく変化し、ストレスの要因になっています。また、私達をとりまく環境は健康情報であふれ、正しい情報を正しく選択することの重要性が増しています。

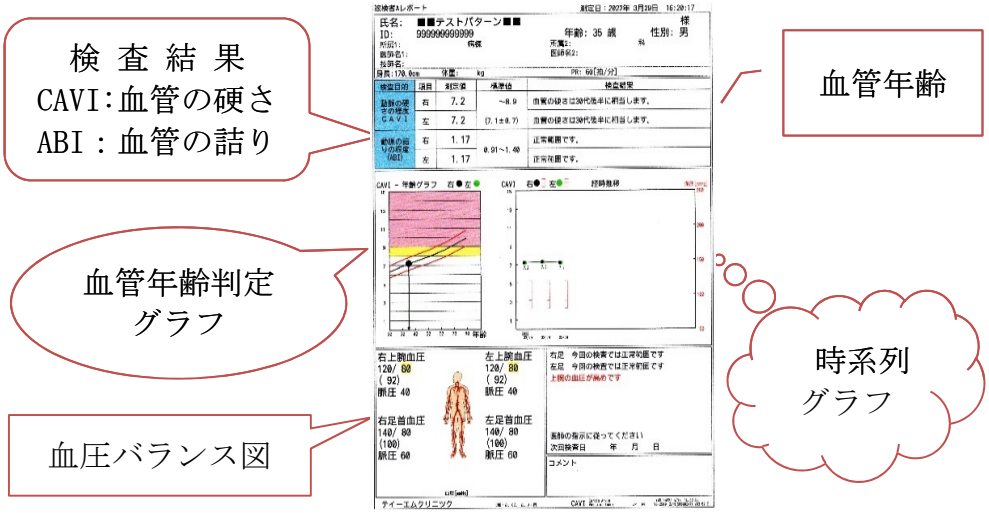
今回の資格取得研修では、私どもの指導内容の反省点や改善点を見つけることができました。学んだ事を活かし、対象者の問題行動の明確化や行動ときっかけとの関係を適切に分析・評価し、より良い生活習慣が身に付くよう今後も全力でサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

動脈硬化検査の機器が最新モデルになりました

近年、ライフスタイルの変化に伴い、生活習慣病・メタボリックシンドロームが増加しており、若年者の間でも動脈硬化性疾患が急増しています。幅広い世代での予防を効率良く行うためにも、血圧とは独立した動脈硬化の診断・評価をすることは重要だと考えられます。今年度、最新モデルに機器の入れ替えをいたしました。

当クリニックでは各種健康診断のオプション検査としてご用意しております。動脈硬化が気になる方はぜひ一度検査をご利用ください。（検査料 3,850円）また同様にロックスインデックス（検査料13,200円）や頸動脈エコー（検査料3,850円）の併用も有用です。

痛みや苦痛なく検査できます。



当院スタッフ紹介 その４
シリーズで当院スタッフを紹介

【　健康管理事業部 健康管理２課　課長　　田島　広明　】
たじま　ひろあき

【星　座】　牡羊座
【血液型】　ＡＢ型
【趣　味】　ショッピング
　　スニーカーの収集
【好きな食べ物】　肉料理
【特　技】　バスケットボール

私は平成２３年３月に、健康管理事業部・職域担当に配属され、主な業務として、企業様へ出向いての巡回健診業務を行っております。業務を行う上で、特に意識をしていることは、人との接し方です。人との関わりが重要な仕事であり、人がいなければ完遂できない業務です。企業の担当者様や受診者様には安心して健康診断を受診していただけるように、また、健診に関わるスタッフには、仕事が行いやすい環境づくりを心掛けております。

健康に関しては、学生時代から運動を続けており、体力には自信がありましたが３０代・４０代と年齢を重ねていくにつれて、体力の衰えを感じるようになりました。特に、４０歳を過ぎたころには謎の高熱・体調不良などで多くの方に、迷惑をおかけしました。今後は食生活・運動ともに意識を高め、健康な体作りに励んでいこうと思います。

健康に対する取組みはありますか？

普段運動する時間が取れないので、子供たちと家を走り回ってカロリー消費しています。

現在、興味のあることはありますか？

我が子（５歳と２歳）の言動。

この仕事のやりがいはなんですか？

人との出会いが多いため、色々なタイプの人と接することが出来ること。

目標はありますか？

皆様に多くの知識を提供できるような医療人になること。

ビストロ くれもな

ヘルシーだけど簡単！
短時間でできるレシピを紹介します。

脂質対策
レシピ

夏にぴったり トマトカレー

旬の食材で栄養価UP！

材料（2人分）

- 玉ねぎ・・・・・・・50g
- おろしにんにく・・・・少々
- 鶏ひき肉・・・50g
- サラダ油・・・3g
- カットトマト缶・・・200g
- カレー粉・・・4g
- 固形コンソメ・・・4g
- ウスターソース・・・大さじ1と1/2
- ケチャップ・・・大さじ1と1/2
- 砂糖・・・・・・小さじ1
- ごはん・・・150g
- お好みでパセリ

1人分　512kcal　塩分2.4g

作り方

①鍋にサラダ油、にんにく、みじん切りした玉ねぎ、ひき肉を入れ色が変わるまで炒める。

②トマト缶を入れて、5分程度炒める。

③残りの調味料を入れて、更に5分程度炒める。

④お皿にごはんを盛り、③を盛り付け、お好みでパセリをかける。

カレーライスのエネルギーは800kcal前後のものが多いですが、今回は市販のカレールウを使わず、脂質の少ない鶏挽き肉使うことで低エネルギーになっています。市販のルウにはＬＤＬコレステロールを上昇させる飽和脂肪酸を多く含むものもありますが、今回は脂質対策をしながら美味しくカレーを楽しむことが出来ます。　　当院管理栄養士　花森

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）	／	／	／	／	／	／
内分泌代謝外来	／	○	／	／	／	／
乳腺外科外来	／	○	○	○	○	／

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。

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

乳腺外科外来(予約制)
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

内分泌代謝外来(予約制)
火曜　8:30～12:30　14:30～17:00

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。

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】

2022年7月1日発行　発行元　医療法人クレモナ会ティーエムクリニック広報委員会