人間ドック学会学術大会に登壇

先月、9月2日~3日に第63回人間ドック学会学術大会が「女性のための人間ドック」をテーマに幕張メッセ国際会議場で開催されました。当クリニックは「女性が安心して受診できるレディースデイ健診」という演題で発表しました。現在、当クリニックで女性の受診



代表演者のコメント

2019年から実施しているレディースデイ健診について当クリニック代表として口頭発表をさせていただきました。当日は約2400人の来場があり大変賑わっておりました。セミナーを聞いた中で特に印象に残っているのは、20~40代の罹患率が高い子宮頸がんが50代以降も増えているという事、女性のがんの罹患率1位の乳がんの死亡率は5位に下がっているという事でした。いずれにしても定期的な検診が早期発見と予防に繋がると改めて感じました。



医事課 星 かなた

当クリニックの腹部超音波画像が優秀画像に選出!

全国労働衛生団体連合会が主催する令和3年度腹部超音波精度管理調査に、当クリニック臨床検査課から提出した腹部超音波画像が、同会主催の超音波研修会参加者や精度 管理調査参加施設に模範画像として配布されました。



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



健康経営優良法人2023取得に向けて

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

当法人は2020年より3年連続で健康経営優良法人(中小規模部門)を取得しており、今年も取得するべく取組を開始しています。今年は健康経営委員会のメンバーを充実させ2021で取得したブライト500の再取得に向け、より一層力を注いでいます。

【健康宣言】

" 従業員とその家族の健康 "を大切にします!



【健康課題】

時間外労働時間の削減、運動不足の解消、喫煙率の減少、生活習慣病関連の改善

【取り組み内容】

変形労働時間制(1年単位と1か月単位)の導入、定時退社時間(ノー残業デー)の設定健康グッズ(グリップチューブ・万歩計等)の配布、ストレッチ時間(3分間)の設定喫煙アンケートの実施、非喫煙者へのインセンティブ付与

健康食品の試供品提供、健康に配慮した宅配型社食の導入

健康経営(健康・メンタル相談、食事・栄養・運動・睡眠サポート)パッケージの提供 感染症予防対策(インフルエンザ予防接種や新型コロナウィルス抗体価測定・マスク等 の提供)、健康診断の拡充(女性は腹部・乳腺、男性は腹部・前立腺の超音波検査,等)

【中間報告】

上記の取り組みを実施し、以下の改善が見られました。今年も目標達成に向け、従業員一丸となり力を注ぎます。

	2019年	2020年	2021年	2022年8月迄	2022年目標値
残業時間 (時間)	18. 2	9.3	6.4	3. 4	5. 0
健康診断受診率(%)	100	100	100	100	100
精密検査受診率(%)	58	64	42	54	100
肥満(BMI25以上)率 (%)	33	35	32	21	25
適正睡眠率(%)		49	45	60	65
適正飲酒率(%)		49	44	57	60
喫煙者率(%)	15	14	15	17	14
高ストレス者率(%)	13	17	14	12	10

【期待する効果】

従業員の健康維持・増進、ワークライフバランスの改善、ワークエンゲージメントの向上、優秀な人材の確保、離職率低下、組織の活性化、生産性の向上、企業価値の向上

当院スタッフ紹介 その5

シリーズで当院スタッフを紹介

【 総務部 庶務課 課長 堤 雅幸 】 つつみ まさゆき



【星 座】 10/31生 さそり座(ハロウィンで騒ぐ人をみると

自分を祝ってくれているようでちょっとうれしい)

【血液型】 A型

【趣味】 釣り、漫画(荒木飛呂彦・富樫義博)、アニメ

【特 技】 絡まったひもやロープをほどくのは大好き

【好きな食べ物】 かつ丼・親子丼・珈琲

長年熊谷に住んでおりますが、生まれ育ちはこちらでなく結婚を機に越して来ました。 熊谷駅がまだ平屋で、現在の2階建の立派な駅舎になる工事の始まった頃でした。

ある日のこと、駅前でパチンコをしているとまだ夜の7時過ぎだというのに、客は自分ともう1人の2人だけとなってしまいました。それでもパチンコ店らしいジャラジャラいう音はありましたが、自分が打つのをやめるともう1人の打つ音だけが店中に響き、もう1人が打つのをやめれば、自分の打つぱちんぱちんという音だけが店に響き渡るという何とも形容しがたい状況となってしまいました。印象に残る出来事でした。

やがて子が生まれ、子育でするようになりますが、住んでみれば熊谷はうちわ祭りなど盛大な伝統行事も多く、出会う人々は皆あたたかく穏やかで、心底平和な街だと感心しました。その後、縁あって当クリニックに身を寄せ働くようになりました。街も今ではすっかり変わりましたが、ときおり思い出しては懐かしみます。

健康に対する取組みはありますか?

階段はなるべく歩くようにしています。

現在、興味のあることはありますか?

ヤフオク。

この仕事のやりがいはなんですか?

自分にできることで、喜んでくれる人がいれば幸いです。

目標はありますか?

どんなささやかな仕事でも、その分野に精通した一流のプロフェッショナル と呼ばれる人がいます。そういう人に自分もなりたい。

エムクリニック広報委員会



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。



秋しゃけの味噌マヨ炒め



作り方

①キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取り、小房に分けて炒めておく。

②しゃけは塩こしょう をしてフライパンで しっかり焼き、1ロ程 度に切っておく。 材料(2人分)

しゃけ(生)・・・・・2切れ キャベツ・・・・200g ぶなしめじ・・・1/2パック 塩、こしょう・・・・少々

サラダ油・・・適量

みそ・・・大さじ1 A マヨネーズ・・・大さじ1 みりん、酒、砂糖・・・各大さじ1/2

1人分 140kcal 塩分0.5g

③ ①に②入れて軽く炒め、調味料Aを入れる。

④味が全体に行き渡ったら皿に盛り付けて、 完成。

旬の食材で栄養価UP!

しゃけの赤い色素であるアスタキサンチンは、抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ働きや疲れを取り除く作用があります。また、DHA、EPAも含まれており、記憶力の向上や認知症の予防にも効果が期待されています。きのこやキャベツで量を増すことで満腹感もあり、食物繊維もたっぷり取れるメニューになっています。当院管理栄養士 花森



外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	±
内科外来	0	0	0	0	0	0
禁煙外来 (準備中)	/	/	/	/	/	/
内分泌 代謝外来	/	0	/	/	/	/
乳腺外科外来	/	0	0	0	0	/

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】

月~金曜 8:30~17:00