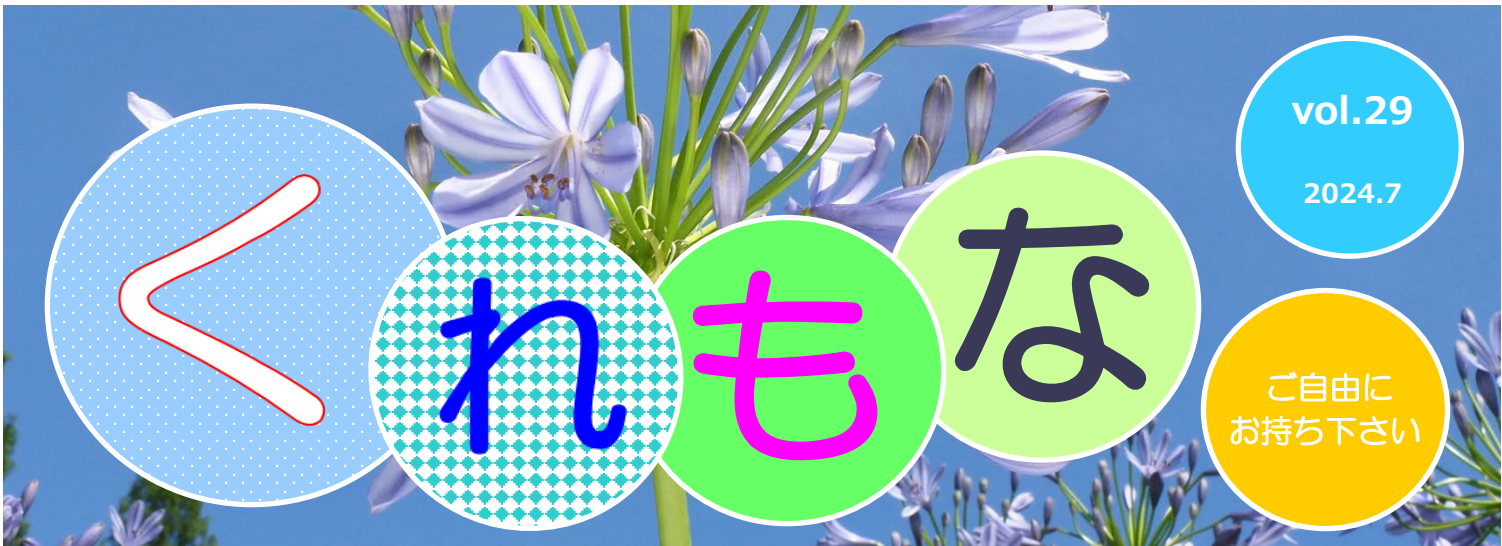




健康診断・保健指導の予約はWebから

令和6年5月より健康診断・保健指導のWeb予約サービスを開始しました。
Web予約ではパソコン、スマートフォンより24時間いつでもご都合の良い時に
予約可能です。また、オプション検査の申し込みも同時に実施できます。ご登録頂き
ましたマイページより日程や健診コースの確認、変更・キャンセルも可能です。

STEP1

当院ホームページの「健康診断Web総合システム」より

★スマホ→アプリのダウンロード

●Webサイトからご予約

★App Store (iPhone)

★Google Play (Android)

●Web版

<http://cremona-web.com/>

STEP2 新規利用登録下部の利用登録を行うと登録URLの案内メールが届く

STEP3 リンクより受診者情報を登録する

STEP4 ログインページよりログインする

STEP5 コース・オプション、日時を選択

STEP6 健（検）診予約完了

お手元に健康保険証、
受診券（健康保険組合
からのもの）のご用意
をお願いします。

予約に関する不明点等に関しては、健診
予約センターへご連絡をお願いします。
【連絡先】
予約センター：048-533-8837

2024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

旬の食材を使ってみよう！
簡単に作れるレシピをご紹介します。

ライチのジャム

材料(瓶1つ分)

ライチ果肉・・・20個(300g)
砂糖・・・70g
レモン汁・・・大さじ1

作り方

- ライチの皮と種を取り、果肉を細かく刻む。鍋に果肉と砂糖を入れて混ぜる。
- 強火にかけ、沸騰したら弱火で約10分煮詰める。
※灰汁が出たら取る
- 火を止め10分冷やす。再度強火にかけ、レモン汁を入れて煮詰める。とろみがついたら火を止め、冷まして完成。

ヨーグルトと混ぜてみました！

ライチジャムをアレンジしてみよう！

- ①パンに塗る
- ②ヨーグルトに混ぜる
- ③炭酸や水と割る
- ④料理の風味づけ

ライチは葉酸が豊富に含まれている果物として有名です。葉酸はビタミンB群の一種であり、妊婦が十分に摂取する事で胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低減できると言われています。また、葉酸は体の発育に関わる細胞の生産や再生・赤血球の生産を助ける作用があるため、性別・年齢を問わず必要な栄養素です。その他にもビタミンCやポリフェノールなど抗酸化作用を持つ栄養素が多く含まれているため、老化や肌トラブルなどの予防にも良いと言われています。ライチを召し上げる際は、一日に5粒を目安にしましょう。

当院管理栄養士 島崎

外来診療・人間ドック・健診のご案内

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・禁煙外来・乳腺外科・内分泌代謝外来

検診車による巡回診療のご案内

生活習慣病予防検診・定期健康診断・特殊健診・特定健診・保健指導・がん検診

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科・消化器科	9:00~12:00	○	○	○	○	○	※1
循環器科・呼吸器科	15:00~18:00	○	○	○	○	○	／
禁煙外来	9:00~12:00 15:00~18:00	／	／	○	○	○	／
乳腺外科	9:00~12:00 14:00~17:00	○	○	○	○	※2	／
内分泌代謝外来 (糖尿病外来) 予約制	8:30~12:30 14:30~17:00	／	○	／	／	／	／
人間ドック・健診	8:30~	健診センターでの健診は全て予約制です					

※1 診療時間は9:00~13:00

※2 診療時間は12:30~17:00 土曜午後・日曜・祝日は全診療科目休診

お問い合わせ	TEL	FAX	受付時間
外来診療	048-533-8836	048-533-8854	9:00~12:00 15:00~18:00 (土曜日9:00~13:00)
健診センター	048-533-8837	048-577-3170	8:30~17:30(月曜日~金曜日)
巡回診療	048-533-8858	048-533-8852	8:30~17:30

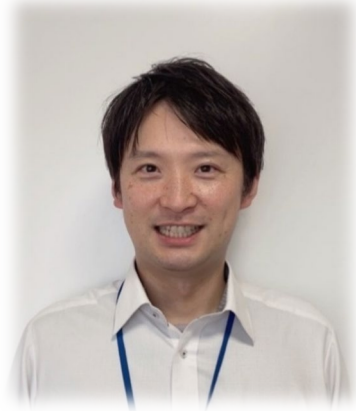
〒360-0843 埼玉県熊谷市三ヶ尻48番地 URL: <https://www.cremona.gr.jp/>

アクセス

当院スタッフ紹介 No. 1 2 シリーズで当院スタッフを紹介

つくい たかゆき

【健康管理事業部 医事課 課長 筑井 貴之】



【星 座】 おひつじ座
【血 液 型】 O型
【趣 味】 キャンプ・スポーツ観戦
【特 技】 カスタマーファースト
【好きな食べ物】 寿司・つけめん（狼煙）

いつも当院をご利用いただきありがとうございます。

私は以前、埼玉県南部の総合病院で事務職として勤務していました。そこには毎日1,000人以上の患者様が来院され、通常でも受診までに2～3時間待ちの状況であったため、このまま高齢化が進めば今まで以上に受診に時間がかかるのではないかと、また、そのような状況では治療や入院の必要のある方々に十分な医療サービスを提供できなくなる日が来るのではないかと懸念しておりました。

そうならないためにも予防医療である健康診断はとても大切であり、病気の早期発見、早期治療に努めることが重要だと考えるようになりました。

皆様にも健康診断を通じて健康維持のための活動に早め早めに取り組んでいただき、人生100年と言われるこの時代を豊かに過ごしていただきたいと願っております。

当院には内科をはじめ、糖尿病外来、乳腺外科などの外来診療、また健診においてはレディースデイなどの取り組みもございますので、どうぞお気軽に私たちスタッフまでお声掛けください。

健康に対する取り組みはありますか？

歩くこと、階段を使うことを意識しています。

現在、興味のあることはありますか？

新しいキャンプ道具を調べること。

この仕事のやりがいは何ですか？

一つのチームとして部署に関係なく患者様に医療提供できること。

目標はありますか？

医療の知識を学び、患者様、受診者様のお力になること。

特集

生活習慣病リスクを見える化する血液検査 『マイナイチンゲール』

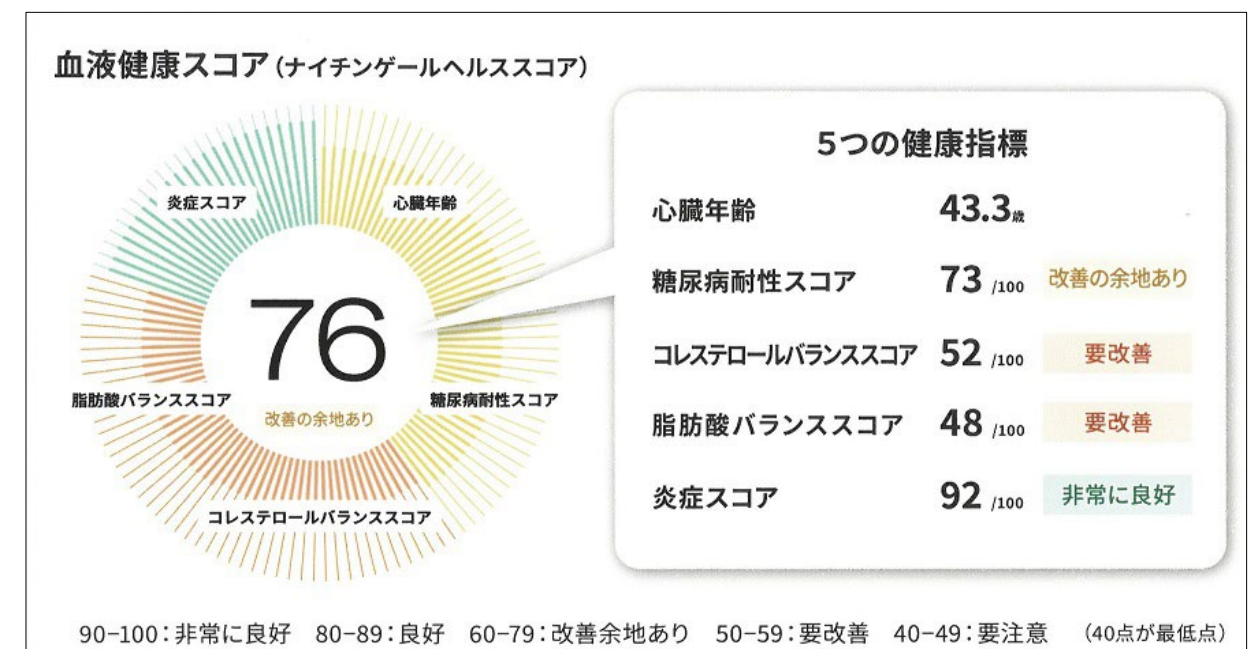
2023年8月よりオプション検査として「マイナイチンゲール」が加わりました。お問い合わせも多くいただいておりますので、今回特集として紹介いたします。

■ My Nightingale（マイナイチンゲール）とは？

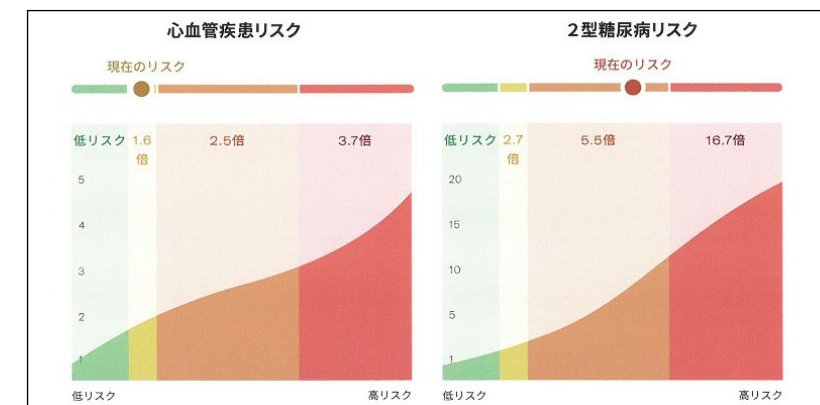
少量の血液からMRIと同じ原理（核磁気共鳴スペクトル）を使い、通常の健診では測らない項目を含む250のバイオマーカーを測定し、健康状態を100点満点の総合スコアで評価します。

■ 検査で何がわかるの？

■ 総合評価となる血液健康スコアを5つの健康指標に分けて分析し、特に効果的な生活改善案を提案します。健康診断や人間ドックだけでは分からない将来の生活習慣病のリスクも評価できます。



■ バイオマーカーの測定値から統計データによる発症リスクを提示します。



あらゆる方におすすめです。
ぜひご検討ください。



■ 検査は簡単に受けられますか？

通常の健診の採血と同時にできます。4時間以上の絶食をお願いします。

■ 検査料はいくらですか？

料金は、11,000円（税込み）です。健診当日でも検査は可能です。