

すこやかプラス

2022.12
創刊号

◆◆◆「すこやかプラス」を創刊いたします◆◆◆

このたび、岐阜健康管理センターでは、みなさまへお届けする医療機関誌として「すこやかプラス」を発行いたします。年に4回、健康情報や当法人情報、生活関連情報などのさまざまな情報をお届けします。ぜひ、みなさまでご覧ください。

癒やしの空間

大垣健診プラザ

大垣に
2022年
11月24日
開設!

Grand Opening



一般財団法人
岐阜健康管理センター
GIFU HEALTH CARE CENTER



詳しくはこちらから

岐阜健康管理センター | Q

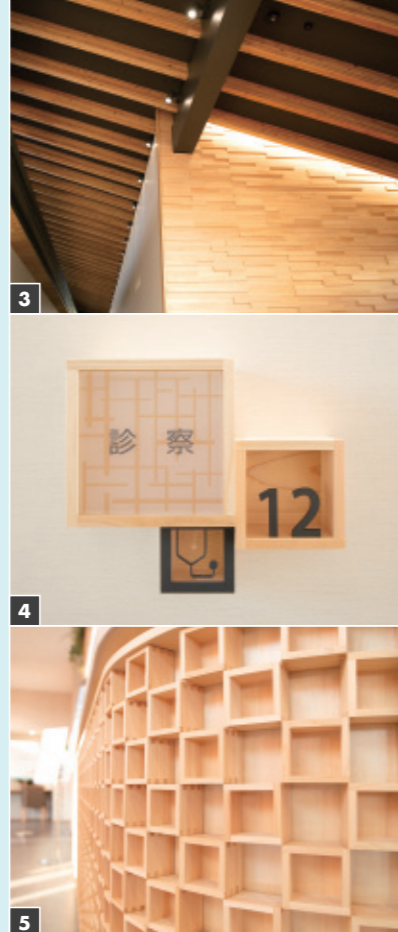
一般財団法人
岐阜健康管理センター **大垣健診プラザ**
大垣市大井3-21-9 TEL.0584-71-9782

健診受付時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前8:15~11:30	○	○	○	○	○	○

午後の健診についてはお問い合わせください。
※日曜祝日、およびGW・夏季・冬季など会社休日を除く



- 1 青空に映える開放的な大窓づくりの建屋
- 2 木質をふんだんに使用した空まで見渡せるセンタープラザ
- 3・4・5 随所に大垣の特産である木枡をモチーフとして使用



セイノー地域の
健康を守る
新しい健診拠点の
誕生です

Grand Opening

受診者の気持ちに寄り添う
健診を目指して

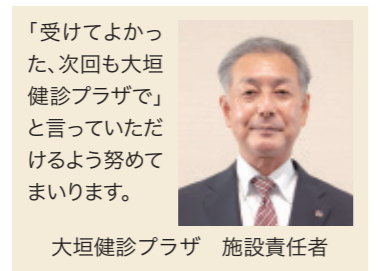
新時代の健診拠点、始まる

**健診のDX化で
スムーズ&スマート**
予約や問診にはWEBを
活用。また施設内では、
タブレット端末を利用して
検査の順番や誘導を
お知らせします。



**広く明るい
快適空間**
ゆったりとした落ち着いた
のある癒やしの空間で
受診していただけます。

**心のこもった
「おもてなし」**
スタッフ全員が笑顔で、
お出迎えからお見送りま
で、誠心誠意のご対応を
心がけます。



**最新の
検査機器を導入**
最新鋭の検査設備によ
り、詳細なデータの確認
が可能となりました。

**コース受診者に
ランチ券進呈**
生活習慣病健診や人間ド
ックなど一部のコース受診
者に、契約店のランチ券を
進呈しています。健康診断
後のランチにご利用ください。



**健診後のフォローも
オンラインで**
健診結果はスマートフォン
から確認でき、健康管
理に役立ちます。

●大戸屋 大垣店 ●CAFE LOUNGE サンセット87 ※代替券の場合あり

近隣のみなさまから待ち望まれていた
健康診断特化型施設「大垣健診プラザ」が
2022年11月24日、
大垣市大井の地にオープンしました。
明るく開放的な空間で、
健診の時間が癒やしのひとときへと変わります。
安心して気持ちよく健診を受けていただけるよう
おもてなしの心を忘れず、
心温まる検査体制をご提供いたします。



開設のご挨拶

大垣健診プラザの最大の特徴は、ITを活用した健診です。受診者には一人ずつタブレットをお渡しし、待ち時間の効率化をはかります。また、スマートフォンなどからインターネットを使った予約や問診ができ、アプリを使った健診結果の配信も行います。検査においては最新機器を使用し、AIを使った高精度な診断が可能となっています。

レディース健診エリアを設け、乳がん・子宮がん検査を快適に受けられる環境を整えました。みなさまの健康と笑顔を守るため、職員一同邁進してまいります。



岐阜健康管理センター
大垣健診プラザ 管理医
伊藤 昌代

水の都・大垣に念願の健診施設を開設いたしました。大垣ICやJR大垣駅からも程近く、マンモグラフィや内視鏡など最新機器を使用し、デジタルで検査データを集約、より精度の高い迅速な結果報告が可能となっております。

日々健やかな生活をおくるためには、生活習慣病をはじめ病気の早期発見・早期治療、そして日頃から健康保持増進を心がけることがとても大切です。「明るい家庭は健康から」西濃地区のみなさまの健康を守るため、きめ細かなサービスを提供してまいります。



岐阜健康管理センター
代表理事
山田 彰

Comfortable Space

胃部レントゲン車、胸部レントゲン車、循環器検診車、マンモグラフィー車を保有。専門スタッフが集団健診会場や職場までお伺いし、健康診断を実施させていただきます。

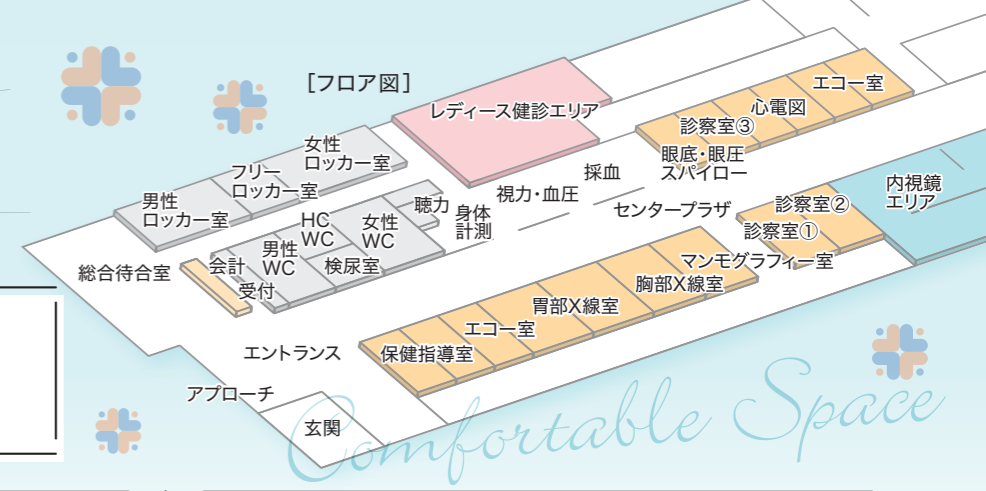
巡回バス



巡回バス健診には、受診人数・健診会場の確認が必要となります。事前にお問い合わせください。
TEL.0574-66-1230

スピーディーに、確実に

先進機器を駆使した検査を



レントゲン室



被ばく線量を抑えながらも高画質画像を撮影できるデジタルX線撮影システムを導入。少ない放射線量で検査部位をしっかりと迅速に診ることができます。



人体に影響のない放射線量なので、ご安心くださいね。
放射線技師



エコー室(超音波検査)



操作性を考慮した高性能装置で映像表示視野角を拡げて画像を得る確かな検査を可能にしました。腹部領域だけでなく、血管、甲状腺、乳腺、心臓の検査も可能です。



お一人おひとり、心をこめて検査いたします。
臨床検査技師



ロッカー室



こちらで検査着に着替えて健診スタート！女性ロッカー室には大きな鏡を備えたグルーミングスペースもあります。



みなさまの検査着は落ち着いたブラウンを基調にしました。動きやすく検査をしやすいデザインです。
保健師

受付



来館時に各問診を実施する手間を省くため、WEB問診システムを採用しました。もちろん、受付後の問診も可能です。また、お一人ずつ受付にてタブレットをお渡しします。



タブレットにて検査の順番をお知らせし、場所をご案内。待ち時間が軽減されます。操作方法もご案内いたしますのでご安心ください。
アテンド

Ladies' Area

こだわりのレディース健診エリア



子宮がん検診

やさしいピンクを基調とした室内でリラックスしてお過ごしく下さい。



マンモグラフィー室

受診者の不安や痛みを和らげる機能を備え、ポジショニングをサポートしスムーズな撮影を行います。診断価値の高い画像が得られます。



女性の健診スペースは、とくにカラーリングにこだわりました。



看護師



管理栄養士

内視鏡室

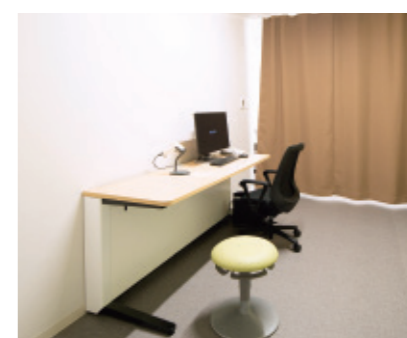


高画質にこだわり、病変をいち早く発見できるよう多くの技術が取り入れられています。受診者の不快感を少しでも軽減するために極細スコープを導入しました。



さまざまな検査結果から健康状態を総合的に診断し、今ある病気が病気の兆候が隠れていないかを調べます。
内視鏡室 医師 若山 孝英

診察室



医師による診察を行います。ご質問・ご相談がありましたらお気軽にお尋ねください。健診結果と生活習慣の観点から生活改善のアドバイスをさせていただきます。



健診による早期発見が、みなさまの命と家族の幸せを守ります。定期的な健診受診で、健康寿命を延ばしていきましょう。
診察室 管理医 伊藤 昌代

Next time preview

美濃加茂本部も 2023年3月1日新築移転！

岐阜健康管理センター すこやかクリニック

新時代の健診施設として、現在の健診施設・クリニックから徒歩約5分の場所に新築移転し、「岐阜健康管理センター(ドック棟)」「すこやかクリニック(診療)」を開設します。健康診断・人間ドックのみならず、各専門分野の医師による診察、治療にも対応します。



次号で詳しくお伝えします

Promotion

地域のみなさまに大垣健診プラザの魅力をお知らせ

イオンモール大垣

モール内の複数個所に、ディスプレイによる情報発信を展開！



ラッピングバス

名阪近鉄バスの車体に、大垣健診プラザのオープンをご案内！



11月11・12日
内覧会を行いました



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分
350kcal / 食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

A ヨーグルト	大さじ 2	鶏むね肉 (皮なし)	1 枚 (220g)
にんにく (すりおろし)	少々	塩	小さじ 1/4
粉チーズ	大さじ 1	かぼちゃ (角切り)	50g
酢	大さじ 1/2	サラダケール (一口大にちぎる)	1 袋 (100g)
きび糖	小さじ 1/2	ミニトマト (2等分)	5 個
粗挽き黒こしょう	適量	アボカド (角切り)	1/2 個
		無塩ミックスナッツ (細かく砕く)	15g

作り方

- 1 A を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- 3 耐熱容器に 2 の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ (600W) で 2 分半、鶏むね肉を裏返してさらに 2 分半加熱する。
- 4 3 の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- 5 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- 6 ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

✓ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

野菜を美味しく食べるコツ

いつもと違う切り方で 野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じることができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手で

ちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのまま美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が出すぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。



健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



えびと長いものトロ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2 丁 (150g)	むきえび (ボイル)	200g
サラダ油	大さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1
A 長いも (乱切り)	100g	長いも (すりおろし)	200g
玉ねぎ (薄切り)	1/2 個	とろけるチーズ	大さじ 2
れんこん (乱切り)	1/4 節		
ミニトマト	4 個		
しめじ (手でほぐす)	1/2 パック		

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で 3 分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油と A を入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった 1 とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に 3 を入れて、上からすりおろした長いもととろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

✓ 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>



バランスをとりながら“体を動かす”

ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
バランスが重要！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹 &
下半身

四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、
3～5秒キープして
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほどよいですが、
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット
体幹 &
全身

片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、
立っている脚は曲げて
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、
スーパーマンのように
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。
できる人は床と水平になるくらい、
前傾してみてください。

ターゲット
前もも

片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、
片方の足の甲を持つ

かかたがお尻につくと
ベストです。



2 手で持ったほうの
脚の膝を
後ろに引く

上半身が前傾すると
ストレッチされません。

体は起こしたまま、
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>