

けんぴい通信

第1号

2015年5月発行



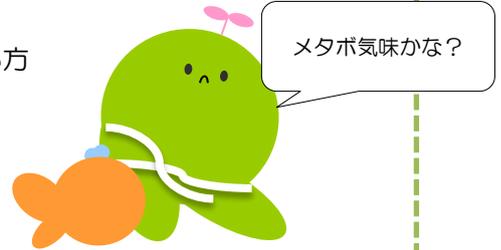
<特定健康診査を受けていますか？>

特定健康診査とは、40歳～74歳までの医療保険に加入されている方（被保険者・被扶養者）を対象とした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・解消を目的とした健康診断です。

被扶養者の方の受診には**健康診査受診券が必要**となりますので、各医療保険者へお問合せくださいませ。

なお、健康管理センターでは、特定健康診査受診券を利用して人間ドック並みの健診をお得にご受診いただけるコースをご用意しております。また、倉敷市にお住まいの方は、倉敷市がん検診受診券も併せてご利用いただけます。

詳しくは「おてがる・まんぞく・あんしん」コースの案内をご覧ください。



<Lox-indexのご案内>

健康管理センターでは、新たに「Lox-index」を導入いたしました。「Lox-index」とは、将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを調べる血液検査です。

血縁家族の方に上記疾患のある方、動脈硬化が気になる方などにお勧めの検査です。

「Lox-index」は単独実施も可能ですので、健診を既に終えられた方でも受診可能です。

（検査価格は税込 12,960円）

<婦人科検診のご案内>

6月より、婦人科検診を月～金まで実施することになりました。（午前中のみ）

ご予約はお早めをお願いいたします。

**健康診断に関するお問合せは、
下記お電話番号までお願いします**

Let's エクササイズ ～ロコモ健康体操 健康寿命をのばしましょう～

皆さん、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉をご存知ですか？

骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害などのために、歩行や日常生活など移動能力の低下をきたしている状態の事をロコモティブシンドロームといいます。

●簡単な筋カトレーニングをご紹介●



太もも

つま先を立てて、まっすぐに伸ばす。息をはきながら矢印の方向へ力を入れて10秒キープ

腹筋

この姿勢で呼吸は止めないよう10秒キープ



健康運動指導士：村上幸子



リバーくん&

けんぴいちゃん

<発行>

公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷リバーサイド病院健康管理センター

TEL：086-448-1113

FAX：086-448-1205