

読む健康づくりのお便り

元気の泉をお届けします

年に4回発行される会報です。

- ◇病院専門職による医療記事
- ◇各地での泉の会の活動紹介
- ◇医療・介護に関する社会情勢
- ◇各事業所・職場の取り組み
- ◇最新の診療担当表
- ◇抽選で粗品が当たる
クロスワードパズル
などを掲載しています。

また、健康講座やお楽しみ企画
の予定を一早くお知らせします。



インフルエンザ予防接種を会員価格で受けることができます。
※受付の際に窓口にてお申し出ください。

健康診断・人間ドックを会員料金で受診できます。
詳しくは健診課へ

入会方法

- ◆泉の会事務局へお越しいただき、
入会申込書を記入して入会金をお支払いください。

入会金

- ◆金額: 1,000円 ◆1世帯につき何名でもご入会いただけます。

- ◆無料通院送迎の利用には**事前登録**が必要となります。

【お問い合わせ】 健康クラブ泉の会事務局 TEL:0266-27-6856
下諏訪町矢木町214 (諏訪共立病院内)

健康 クラブ 泉の会

健康クラブ泉の会とは
諏訪共立病院・つるみね共立診療所
と協力して健康づくりと
安心のまちづくりに取り組む友の会です



健康増進活動

泉の会では、毎月公会所などで、健康班会を開催しています。フレイル予防、認知症予防の為に健康体操、テーマを決めての学習企画など、バラエティーに富んだ運動と学びの教室です。参加費無料、手ぶらでフラッと立ち寄れる楽しい班会づくりを目指しています。



たすけあい事業

泉の会は会員や地域に役立つボランティア事業を行い、安心して住み続けられるまちづくりに取り組みます。

無料通院送迎



※事前の登録が必要です

- 運行地域** 下諏訪・岡谷・諏訪市
- 利用要件** ◇泉の会会員であること
◇介助を必要とせず自立していること
- 運行日時** 月曜日から金曜日（土日祝日をのぞく）
8時30分～12時
- 運行区間** ◇自宅～諏訪共立病院・往復
◇自宅～つるみね共立診療所・往復
※他院への送迎はいたしません

初回登録料・利用料無料、詳しくは泉の会へ

予防検診事業

要介護状態につながるリスクの把握をし、自分の体を知ることは健康づくりの第1歩です。

ロコモ予防チェック

◆骨密度測定

◆脚力測定

ロコモとは要介護になる危険度が高い状態であり、要介護の大きな原因となる骨折・転倒を起こしやすい状態です。

ロコモ予防チェックで骨折・転倒の危険度を把握しましょう。

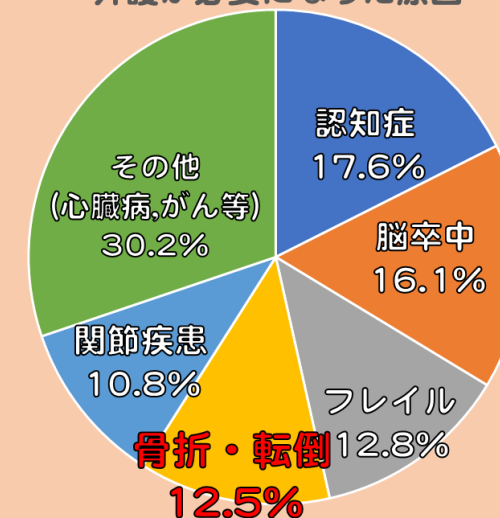


骨密度測定



脚力測定

介護が必要になった原因



無料推定食塩 摂取量検査

塩分を摂りすぎると、高血圧を原因とした脳卒中や心筋梗塞・腎機能の低下など病気へのリスクが高まります。

まずは自分がどのくらい食塩を摂取しているかを知る事から始めてみましょう。

実施期間

毎年4月1日～翌年3月31日

利用要件

- ◇泉の会会員であること
◇会員1人につき年1回のみ

受診方法

- ① 諏訪共立病院受付またはつるみね共立診療所受付にて検査キットを受け取る
- ② 尿を採取する(詳細はキットに添付)
- ③ ①の受付または泉の会事務所へ提出する
- ④ 郵送される結果を確認する

材料費・検査料無料 詳しくは泉の会へ

大腸がん検診 無料便潜血検査

大腸がんは近年の生活変化に伴って発生・死亡率の増加が著しく、女性では部位別のがん死亡率で最も高くなっています。

早期発見・治療のために、定期的な検査をお勧めします。

実施期間

毎年4月1日～翌年3月31日

利用要件

- ◇泉の会会員であること
◇会員1人につき年1回のみ

受診方法

- ① 諏訪共立病院受付またはつるみね共立診療所受付にて検査キットを受け取る
- ② 採便を2回する(詳細はキットに添付)
- ③ ①の受付または泉の会事務所へ提出する
- ④ 郵送される結果を確認する

材料費・検査料無料 詳しくは泉の会へ