

健康と環境



特集

一次予防から三次予防まで

- ・健康な毎日を送るためには？
- ・健康づくりをトータルにサポートします
- ・お問い合わせ先

健康な毎日を送るためには？

みなさまが健康な毎日を送るためには、病気にならないことが一番です。

食事や運動などの生活習慣を見直したり、定期的に健康診断を受けたりすることは病気の予防につながります。また病気になったとしても、再発を防いだり進行を遅らせたりすることが大切です。

今回は病気の予防をテーマに、一次予防・二次予防・三次予防という考え方についてご紹介します。

一次予防	二次予防	三次予防
健康増進、特殊予防	早期発見、早期対策	早期治療
<p>まずは、病気にならないようにすることが大切です。良い生活習慣や衛生的な環境をつくることで、病気を予防します(健康増進)。また、インフルエンザなどの予防接種で特定の病気を予防すること(特殊予防)も、一次予防です。</p> 	<p>病気になっていても症状がすぐに出るとは限りません。症状が出る前に発見し、早期に治療や保健指導を行うことが大切です。健康診断・がん検診・人間ドック・保健指導などが二次予防に当たります。</p> 	<p>医療機関での治療により、病気の悪化や合併症、後遺症を防ぎます。治療の一環として行う保健指導やリハビリテーションも、三次予防に含まれます。</p> 

当財団では、この一次予防から三次予防までをトータルにサポートすることができます。次のページをご覧ください。

あなたの健康づくりをト

～岡山県健康づくり財団におけ

一次予防

健康増進

(岡山県南部健康づくりセンター)

何歳から始めても遅くない!
健康づくりのコツを教えます。



スタジオ

トレーニングジム

プール

開放的な吹き抜けと清潔感溢れる館内で、ジムやプールをはじめヘルスチェック(健康度測定)や料理教室、リラクゼーションセミナーなど幅広くご利用いただけます。バリアフリーになっており、安心してご利用いただける施設づくりを心掛けています。さあ、一緒に健康づくりを始めましょう。



保健指導

特定保健指導

メタボリックシンドロームの予防、改善を目指して、保健師・管理栄養士が3ヶ月以上の継続的なサポートを行います。一人ひとりのライフスタイルに合った「無理なく」「楽しく」「継続できる」生活習慣の改善をお手伝いします。

健康診断

施設健診

平成30年4月に健康診断フロアを新設。清潔、爽やかな施設とスタッフによる親切、丁寧な接遇を心掛け、雰囲気の良い心身ともに癒される空間で健診を受けることができます。



- 企業向け定期健康診断(労働安全衛生法に基づく)
- 個人向け健康診断(進学、採用時など)
- 特定健康診査、岡山市がん検診など



出張健診

みなさまの職場や学校、お住まいの市町村などにお伺いして、健診を行っています。新しい検診車も順次導入し、安全・安心・快適に健診を受診していただけます。

検診車(胸部レントゲン、胃部レントゲン、マンモグラフィ等)20台を所有しており、様々な健診のご相談を承ります。



健診事後指導

労働安全衛生法では、健診後の保健診結果を正しく理解し改善していくこと化の予防には欠かせません。保健師が対処方法、改善ポイントをアドバイスし

※お問い合わせ先は裏面をご覧ください

一太郎にサポートします

る一次予防から三次予防まで～

予防

人間ドック

年に1回は健康チェック!

ワンフロアでらくらく移動。タブレットで検査結果がリアルタイムで見ることができます。新緑や紅葉など季節の景観を味わいながら、**ゆったりした空間**で健診を受けることができます。



健診結果に基づき、一人ひとりに合った「健康生活」を考え、ご提案いたします。

おすすめ

1月～4月は期間限定コースがお得
通常35,000円相当
⇒ **25,000円!!**(税別)
特に3月、4月は通常期に比べ、
スムーズに受診することができます。



ゆったりとしたスペースのロビーで健診後は季節に合わせたメニューの食事をお楽しみください。



緑に囲まれた人間ドック専用の健診フロア



タブレットでリアルタイムに検査結果を確認

CHECK!

オプション検査

脳ドック、肺CT、骨密度、
乳腺エコー検査、
マンモグラフィー検査 他

指導が勧められています。健が、生活習慣病発症・重症一緒に健診結果を振り返り、
ます。



三次予防

附属病院

長引く咳や喘息^{ぜんそく}など、 気軽にご相談ください。

早期治療が可能な疾患でも、放置すれば治療が長引くことがあります。ご自身で判断されることなく、まずは当院にご相談ください。院長をはじめとする医師と外来看護チームがサポートし、みなさまの「健康づくり」に貢献します。

●外来、入院

診療科目	内科、呼吸器科、循環器科、胃腸科、放射線科、リハビリテーション科
専門外来	禁煙外来、呼吸リハビリ外来

●電子内視鏡、超音波断層診断装置、CT、MRIなどの検査

●運動療法や食事療法などによる生活習慣病予防・治療



院長



外来看護チーム



広々としたロビー

**患者様一人ひとりに寄り添った
看護を心がけています。**

一次予防

発病の予防
(食生活の改善、運動、予防接種)

二次予防

早期発見
(健康診断、人間ドック)

三次予防

早期治療、重症化の予防
(外来、入院、リハビリ)

お問い合わせ先

南部健康づくりセンター

利用時間 【火～金】10:00～22:00
【土日祝】10:00～18:00

休館日 月曜日・年末年始・お盆

ご利用のお申し込みはこちらから

☎ **086-246-6250**

健康診断(施設健診)

実施時間 8:30～11:00
13:00～15:30
※午後は木曜日のみ実施

休診日 日曜日・月曜日・祝日
年末年始・お盆

健康診断(施設健診)のご予約はこちらから

☎ **086-246-6265**

人間ドック

受付時間 8:00～9:00
婦人科検診は毎週木・金曜日
実施

休診日 日曜日・月曜日・祝日
年末年始・お盆

人間ドックのご予約はこちらから

☎ **086-246-6253**

南部健康づくりセンター

1回利用券 1回 **500円**

通常利用料金 1回 1,500円が

- 利用は1人1回限り(3時間以内)
- 新規利用者に限る
- 1枚で2人まで可能
- 利用は高校生以上に限る

有効期限

2019年
5月31日

出張健診・保健指導

受付時間 【月～金】8:30～17:15

休業日 土曜日・日曜日・祝日・
年末年始・お盆

健診・指導のお問い合わせはこちらから

☎ **086-246-6256**

附属病院

受付時間 8:30～11:30
13:30～16:30

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日
年末年始・お盆

診察のご予約はこちらから

☎ **086-241-0880**

健康づくり財団附属病院・岡山大学病院・その他病院
どこの処方箋でも受け付けます!

岡薬局 田中店



月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00
日・祭日/休み

〒700-0951 岡山市北区田中628-1
TEL.086-246-0020 FAX.086-246-0800

