

2025
6月号
2025年6月5日発行
第79号

イマコレ ほうとく
Imakore Hotoku

《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・すって! はいて!!
- 何がわかるの?
- ・報徳診療所 令和7年度
前期防災訓練

7月から令和7年度 特定健診・がん検診が始まります!



年に一度は、自分の健康を見直すチャンス!
元気な方も、ちょっと気になる方も——
年に一度は、ご自身の健康をしっかりと確認しておきましょう。



オススメの健診はコチラ...

《特定健診・後期高齢者健診》

- ◎ 身体測定 ◎ 血圧測定 ◎ 尿検査
 - ◎ 血液検査 ◎ 心電図 ◎ 医師による診察
- これら 11,880円 相当の検査内容が...

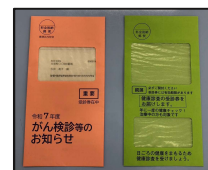
GOOD!!
無料!

※【注意】特定健診・後期高齢者健診には、胸部レントゲン検査は含まれていません。
希望される方は、肺がん検診（自己負担700円）や他の各種がん検診をセットで受けるのがオススメ!

- | | | |
|-----------|---------|-----------------|
| ・ 特定健診 | 40歳～74歳 | 2026年
1月31日迄 |
| ・ 後期高齢者健診 | 75歳～ | |
| ・ 国保ミニドック | 40歳～74歳 | |
| ・ 総合がん健診 | 40歳～74歳 | 2026年
2月28日迄 |
| ・ 各種がん検診 | | |

▶ ご予約時にご用意ください

- ピンクの封筒（がん検診）
- ミドリの封筒（特定健診）



→ 中の受診券をお手元に!

💡 ミドリの封筒は、6月中旬ごろに届く予定です。

みなさまの
健康を守るお手伝いを
私たち診療所スタッフが
全力でサポートします!

ご予約を
お待ちしております!



6/24 火曜日 8:30～

TEL **予約開始**
0598-76-1133

※6/24の受付は 電話受付のみ です。



ちょっと一息 杉本 章太（事務主事）

皆さんは「囚人のジレンマ」というお話をご存じでしょうか？自分と相方が何らかの罪で捕まり、別室で「**自白**」か「**黙秘**」を選択します。刑の重さは、お互いの選択によって右図のように変わります。相談はできず、**相方は赤の他人**として、**他の人の考えに影響される前に、まず1人で選択してみてください。**

私が相方役として、**紙の右下に選択を書きました。**どう感じましたか？

次に、**相方が家族や友人など大切な人**だったらどうでしょうか。選択は変わりましたか？ぜひこの話を共有して、お互いの価値観を話し合ってみてください。

相方 自分	自白	黙秘
自白	お互い 懲役 5 年	自分 0 年 相方 10 年
黙秘	自分 10 年 相方 0 年	お互い 懲役 3 年

2人が自白：お互い5年

2人が黙秘：お互い3年

1人が黙秘：**黙秘した人が10年**

すって！はいて！！ 何がわかるの？

国保ミニドックに入っている【肺機能検査】には、「やり方が難しい...」「苦しくて大変...」といった印象があるかと思います。

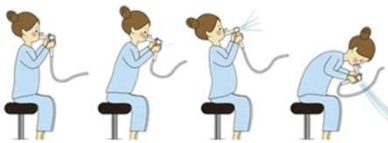
一体なにを調べているの？と疑問をもたれているのではないのでしょうか？

実は、「肺活量」「排気量分画」「1秒量」「努力性肺活量」「フローボリューム曲線」といった、換気に関する機能の情報を得ています。

その結果から「肺気腫」「慢性気管支炎」といった慢性閉塞性肺疾患（COPD）や、間質性肺炎、気管支喘息などの呼吸器疾患を見つけることができます。

肺機能検査は患者（被検者）様の努力があつてこそ正しい結果が得られます。

不安もあり、食事も抜きで、力が出ないかも知れませんが、検査の時は思い切って、すって！はいて！！してみてください。



臨床検査技師
高西

報徳診療所 令和7年度前期防災訓練

5月7日（水）に令和7年度前期防災訓練を実施し、地震を想定した避難訓練・通報訓練・消火訓練を行いました。



実際に通報をする等の体験をすることができ、改めて防災対策について振り返ることができる良い機会となりました。



最後に消防職員から各セクションの問題点等具体的なご指摘を頂きました。次回にいかしていきたいと思います。



今回も充実した内容の訓練となりました。

防災担当 倉藤

今月の外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	大 三 学 重	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:30~16:00	-	-	-	-	大 三 学 重
時間外	内科（救急のみ） 17:00~18:00	松島	-	松島	-	増井

※火曜日の午後は16時までの診察となります。

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00		-	-	-	-

○往診のない日は、引き続き診察します。
往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

自白