

第691号



2024年11月

ほりかわ

西陣健康会

〒602-0056  
京都市上京区堀川通今出川上ル  
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】健康会事務局  
<https://www.horikawa-hp.or.jp>



健康管理部では人間ドック、健診、集団健診、診断書、予防接種、抗体検査等を行っています。病気の早期発見だけではなく、病気の予防につながるサポートなどの健康管理活動を行っています。地域の皆様の健康を守り、疾病の予防、健康で豊かな地域づくりを目指しています。



健康管理部のスタッフは、医師2名、保健師4名、事務6名の12名です。丁寧な対応をモットーに利用者様にご満足いただけるように努めています。

症状のない病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。早期には自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。

健康診断の目的は、病気を早期に発見し、早期治療につなげること、健診結果から生活習慣の改善をし、病気を予防することです。

検査結果は、これまでの生活習慣の結果を示すものです。健診・人間ドックは一回だけ受診するよりも、定期的に受診することが大切です。過去のデータと比較することによって、わずかな変化に気が付くことができます。また、生活習慣や食生活による影響を把握できます。同じ検査結果であっても、過去の自分と現在の自分を比較することができると、そこから多くの情報を得ることが出来るようになります。また、自分のからだや生活を見つめなおし、健康に対する意識が高まることが期待できます。年に一回の定期的な健診・人間ドックをお勧めします。

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる公的医療保険加入者（40歳から74歳まで）に対して、生活習慣を見

直すサポートを行う特定保健指導を積極的に行っています。特定保健指導では、医師、保健師、管理栄養士で面接や電話などの個別支援方法で、対象者お一人お一人の生活習慣の改善に関わり、生活習慣病の発症や重症化予防に努めています。また、現在リスクがない方に対しても、問診時や診察の場で適切な情報を提供しています。

「分かってはいるのだけど、生活を変えるのは難しい。一人ではなかなか出来なくて。いい機会になりました。」「自分の状態を知らなかった」「これならできるかも。」「体重が減って、検査値も改善した。嬉しい。」「こんなに丁寧にしてもらった健診はなかった。」「いろいろ聞いてくれてありがとう。」「あそこまで言ってくれたから受診したよ、治療が始まって、助かったよ、よかったよ。」などのお声をいただいています。

一人でも多くの方がご自分の生活習慣を見直す機会になり、健康寿命が延びるよう、健診や保健指導において健康管理部スタッフ一同これからも力を合わせて支援していきます。健康づくりや健診についてご不明な点は、お気軽におたずねください。



# インフルエンザ 予防接種のお知らせ

## 実施期間

**2024年11月7日～2024年11月28日 ※予約制**

※ワクチンの在庫がなくなり次第終了します

## 料 金

- ① 一般 **3,900円(税込)**
- ② 75歳以上の京都市民の方(接種日現在) **1,000円(税込)**
- ② 65歳～74歳の京都市民の方(接種日現在) **1,500円(税込)**

※ただし、「保護受給証明書」を事前に区役所・支所で発行、接種時に持参で無料となります。

※(接種日現在60歳～64歳で 心臓・腎臓または、呼吸器の障害を有する方も対象となります。)

## 接 種 日 ※予約制

**11月 7日・11日・14日・18日・21日  
25日・28日 【14時～16時】**

ご予約のお電話は

**4 4 1 - 8 1 8 5 まで**

受付時間 月～金 (9～16時)  
土 (9～12時)



クリニックほりかわ

**11月の  
行事予定**

3日(日) 山歩き会「愛宕山」  
17日(日) 写真同好会  
24日(日) 歩こう会「醍醐道を歩く」



## ◆歩こう会・山歩き会に参加者される皆様へ

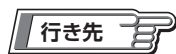
感染症分類が「5類」に移行され、マスク着用は個人の判断に委ねる事となりました。  
参加者の皆様は、体調に十分気を付けて頂きご参加下さい。  
なお、新型コロナウイルスの感染対応については、堀川病院・健康会は責任を負いかねます。



問合せは 橋本  
電話  
462-5204へ

### 雨天中止

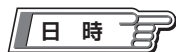
テレビの午前6時以後発表の予報で、当日の京都南部の午前中1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。



行き先

## 醍醐道を歩く

天高く秋空の下、醍醐道を歩く。  
醍醐道は歴史を感じさせる古道の一つである。  
今回は平家物語に出る源の頼政の頼政道を歩きます。



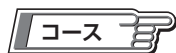
日 時

令和6年11月24日(日)



集合場所

地下鉄御池駅、東西線中央付近に集合。  
六地蔵駅行午前9時02発の  
前より2両目に乗車して下さい。醍醐駅下車。



コース

5.5km  
醍醐駅WC～醍醐寺WC～善願寺～一言寺  
～平重衡の墓～法界寺～日野誕生院～ヒゲの辻  
～平尾台児童公園WC～頼政道石碑  
～バス停「頼政道」



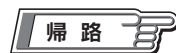
持ち物

水筒持参、午前中で終了。



参加費

100円+醍醐寺入山料300円



帰 路

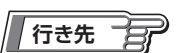
バス停「頼政道」より京阪バスで六地蔵駅まで。  
JRまたは京阪バスが来ない時は、  
六地蔵駅まで徒歩です。



事前申込み制  
事務局 藤田  
TEL(FAX)  
451-6427

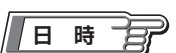
### 雨天中止

当日午前6時以後のテレビ発表の予報で、当日の京都南部の午前中又は1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。



行き先

## 沢の池 京都一周トレール



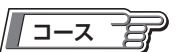
日 時

令和6年12月1日(第1日曜日)



集合場所

北大路 西大路角 カトリック教会前9時00分集合



コース

カトリック教会 ～千束 ～坂尻～上ノ水峠  
～沢の池～福ヶ谷林道～高雄バス停



距 離

9km(標高差 300m)



地形図

京都西北部



費 用

約800円+会費100円



持ち物

雨具(カッパ、傘)・飲み物(水、お茶等)・弁当・  
コップ・懐中電灯etc

〈健康会会員の方が参加対象です〉