



厚生連だより

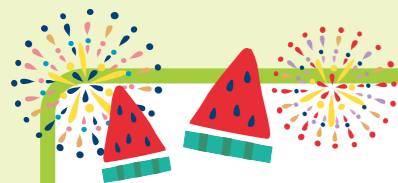
- ポイント解説! 心電図
- 介護センター 特養みのりの丘
- 健診活動カレンダー
- 健康ひとくちメモ
- 今月の推しメン

2023年度

夏号

vol.74





ポイント解説! 心電図

代表的な健康診断項目の一つである心電図。今回は心電図についてよくある質問に回答します。

Q1 検査方法は?

仰向けに寝て、電極を身体に装着します。
心臓が発している微量の電気の状態をチェックします。



Q2 痛みはありますか?

痛みのない検査です。

Q3 どんな病気が見つかるの?

不整脈や心筋の病気の発見に役立ちます。



Q4 服装は?

両手足と胸に電極を取り付けるため、ストッキングやタイツの着用はお控えください。
胸元が開きやすい服装がおすすめです。

JA健診のご案内

6月のJAたのぶじを皮切りに令和5年度のJA健診が始まりました。今年度も組合員様、地域住民の皆様の受診をお待ちしております。詳細は下記までお問い合わせください。

健康診断会場内での感染予防のお願い

今年度も会場内の換気やこまめな消毒などの感染予防に努め、安心して受診できるよう取り組んでいます。引き続き、皆様のご協力を宜しくお願いいたします。

①会場内でのマスクの着用



②体調チェック



③会話は控えめに



詳細やお申込み
お問い合わせは

JA群馬厚生連 健康管理部 TEL:027-230-5511

— 介護センター・特養みのりの丘 —

新型コロナウイルス感染症については、令和5年5月8日から感染症法上の位置付けが5類感染症に変更されました。行政が患者等に対し行動制限を要請することはなくなり、インフルエンザと同様に個人の判断に委ねられることになりました。

これを受けて特養みのりの丘では、場所を限定しマスク着用など感染予防にご協力いただいたうえで、6月15日より直接面会を再開しました。

徐々にではありますが、コロナ以前の日常を取り戻しつつあります。

今後も、高齢者が安心して生活できる施設を目指し、感染予防に取り組んでまいります。



新入職員紹介

新しい職員が加わりました。
高橋幸也さんです。

新人の高橋です。わからないことも沢山ありますが、周りの方に教えていただきながら入居者様に安心と快適な生活を送っていただけるよう努力していきたいと思っております。これからも頑張っていきます。よろしくお祈りいたします。



Diary

— 介護センター —



さつまいもを植えました。久しぶりの晴天の中、皆で楽しく植えることが出来ました。秋の収穫が楽しみです。



お申込み・お問い合わせ

JA群馬厚生連 介護センター
〒371-0115 前橋市富士見町小沢534-9

TEL 027-230-5277

2023年 健診活動カレンダー

7月	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診
	6(木)	佐波伊勢崎(女性部)	■	19(水)	前橋市(粕川)	■
	7(金)	たのふじ(本店)	■	20(木)	前橋市(大胡)	■
	10(月)	邑楽館林(本所)	㊦	21(金)	前橋市(本所)	■
	11(火)	邑楽館林(本所)	㊦	24(月)	前橋市(北部)	■
	12(水)	邑楽館林(本所)	㊦	25(火)	前橋市(粕川)	■
	13(木)	佐波伊勢崎(あかぼり)	㊦		前橋市(大胡)	■
		佐波伊勢崎(本店)	㊦	26(水)	前橋市(本所)	■
	18(火)	北群渋川(本店)	㊦	27(木)	前橋市(芳賀)	■

8月	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診
	1(火)	碓氷安中(本所)	■	18(金)	前橋市(南橋)	■
	2(水)	前橋市(東)	■	21(月)	前橋市(南部)	■
		碓氷安中(西部)	■	22(火)	にっただみどり(新田)	㊦
	3(木)	前橋市(上川淵)	■	23(水)	たかさき(本店)	㊦
	4(金)	前橋市(南橋)	■	24(木)	前橋市(桂萱)	■
	7(月)	前橋市(北部)	■	25(金)	前橋市(元総社)	■
	8(火)	前橋市(芳賀)	■	28(月)	前橋市(清里)	■
	9(水)	前橋市(下川淵)	■	29(火)	にっただみどり(新田)	㊦
	10(木)	前橋市(東)	■	31(木)	前橋市(総社)	■
	17(木)	前橋市(元総社)	■			

9月	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診
	4(月)	前橋市(桂萱)	■	19(火)	前橋市(永明)	■ 利根沼田 農
	6(水)	前橋市(総社)	■	20(水)	前橋市(城南)	■ 利根沼田 農
	7(木)	前橋市(清里)	■	21(木)		利根沼田 農
	8(金)	邑楽館林(邑楽)	㊦	25(月)		あがつま 農
	11(月)	前橋市(永明)	■	26(火)		あがつま 農
	14(木)	前橋市(城南)	■	29(金)	邑楽館林(千代田)	㊦

詳細は、027-230-5511 健康管理部までお問合せください。

※上記の日程表は都合により変更する場合があります。

健診内容区分

◎JA健診(組合員健診)

- 一次:(血液検査・尿検査・診察など)
- 二次:(腹部エコー検査、大腸がん検査など)
- ㊦ ドック(一次健診+二次健診)

◎職員・役職員健診

- 農 農団:生活習慣病予防健診



健康ひとくちメモ

皮膚についての豆知識(皮膚と紫外線)

JA群馬厚生連
医長 小野善平



今年も、初夏のさわやかな風情を楽しむ暇もなく盛夏が到来してしまいました。水分のこまめな摂取など熱中症対策には十分気をつけなければなりません、皮膚の日焼け対策も美容上のみならず健康面からも大切です。皮膚は体重の16%を占める人体最大の臓器で、体温を調節する・水分や電解質のバランスを調節する・微生物や危険な物質が体内に侵入するのを阻止するなど生命を維持するのに重要な様々な機能を持っています。皮膚は表皮、真皮、皮下脂肪層の3層に分かれていて、最外層にある表皮の基底層には黒色のメラニン色素を作る細胞があります。メラニン色素は日光の紫外線を遮断する機能があり、皮膚細胞の遺伝子情報(DNA)が紫外線により損傷されるのを防ぎ皮膚がんなどの発生を抑えます。黒色皮膚は白色皮膚に比べ40倍ものメラニンが沈着されています。皮膚がんが黒人に少なく白人に多いのは皮膚のメラニン含有量の多寡によると考えられています。ここで誤解してならないのは、日焼けによる肌の褐色化(サンタン)です。日焼けした小麦色の肌は若さと健康美の象徴として受け止めている方も少なくないと思います。しかし、サンタンは紫外線で傷ついた皮膚細胞から出される化学物質によりメラニン色素が増産され皮膚内に沈着した状態です。言わば、紫外線により皮膚障害をおこした証でもあるのです。紫外線暴露の有害作用としては、急性変化としての日焼け(サンバーン、サンタン)のほか、慢性変化として光老化、日光角化症、皮膚悪性腫瘍(基底細胞がん、悪性黒色腫等)などがあります。予防策として紫外線暴露を最小限にするためには、真昼の外出はできるだけ避け、つば広帽子・長袖シャツ・ズボン・サングラスなどの着用やサンスクリーン剤(日焼け止め)塗布することが有効です。

今夏も、猛暑日が続きそうです。熱中症予防と共に、紫外線の防御にも気をつけたいものです。

今月の推しメン☆

利用者様の状態に応じたケアを常に心がけています。皆様のご利用をお待ちしています!



事務職員
宗像 祥弘

好きなもの ◎冷麺

嫌いなもの ◎恋愛ドラマ



栄養士
小畑 真梨子

好きなもの ◎だし巻き卵
◎さいとうたかを

嫌いなもの ◎虫