



中国労災病院

日本医療機能評価機構認定病院
地域医療支援病院
広島県指定がん診療連携拠点病院

◎ホームページにも、いろいろな情報を掲載しています。
ぜひご覧ください

中国労災

検索

病院理念

患者中心の良質な医療と地域医療への貢献



基本方針

- ・個人の尊厳と権利を尊重し、高度で安全な医療を推進します。
- ・地域と連携し、救急から慢性期まで一貫した医療を行います。
- ・周産期医療を充実させ、未来を担う子供たちを支援します。
- ・高度専門的な医療に基づいた勤労者医療を進めます。
- ・優れた人材を育て、働きがいのある職場を作ります。

HMネット（ひろしま医療情報ネットワーク）の運用を開始しました

HMネットとは

広島県と広島県医師会が構築し運営する「ひろしま医療情報ネットワーク」の愛称です。

中国労災病院にある患者さんの診療情報をHMネットに参加したかかりつけ医と共有することで、検査や投薬の重複を防ぐことが出来、身体的、経済的な負担を軽減します。

◎患者さんの同意のもと診療情報開示カードを作成し、お渡しします。

《診療情報開示カード》

当院にある患者さんの診療情報を他のHMネット参加病院の先生に診てもらいたい場合にも必要なカードです。



※「診療情報開示カード」を希望される方は、ブロック受付の担当者にご相談下さい。

「Smart Life Project」を知っていますか!!

(参考: Smart Life Project ホームページ)

厚生労働省が推進する「Smart Life Project」とは「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、全ての日本人が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標に、「運動」「食生活」「禁煙」の3分野について具体的なアクションの呼びかけを行い、企業・団体と連携しながら運動を展開していくことです。



Smart Eatで健康寿命をのばしましょう

今回は「食生活」についてご紹介します

温野菜なら、不足70gも食べやすい

生活習慣病予防の観点から、われわれ日本人はあと70gほど野菜の摂取量が足りません。

そこでちょっとしたコツとして生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなるということをお覚えてください。

スープでも煮物でも。忙しいときはレンジでチンで。

野菜そのものの味や食感も変化するので、食事自体が豊かになる場所がおすすめです。

野菜不足は、あとトマト半分

実は日本人は毎日約280gの野菜を食べています。しかし生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。

ですからあと70gだけ足りないというワケです。トマトなら半分。野菜炒めなら半皿分。むずかしい量ではありません。

野菜メニューも充実している夕食ではなく、朝食や昼食でプラスするのがコツです。

朝カフェで、1日を始めましょう

朝食は「これからすることのエネルギー」になります。ですから、いい1日を過ごすために欠かすことはできません。

しかし特に単身者の場合は「面倒な気持ち」が先に立ってしまい朝食抜きになることが多いようです。

自宅から勤務先までの動線にある喫茶店やカフェなどで15~20分の朝カフェ。午前中の仕事効率の向上という観点からも朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。