



# オプション検査で自分用にカスタマイズ

## オプション検査の追加例

### ●タバコを吸う方



肺がんの危険因子。  
喀痰検査や胸部CTで肺  
がん、慢性気管支炎、肺  
腫などの病気の発見を行  
います。

### ●50歳以上の男性の方



泌尿器科の診察が不要な前  
立腺腫瘍マーカーによる、  
検査が求められます。血液  
を調べるだけでわかる簡単  
な検査です。

### ●成人女性の方



成人女性の方は婦人科オ  
プション検査の受診がお  
奨めです。  
乳がんや子宮がん検査は  
年齢を重ねるごとにリス  
クが高くなることから、  
上の年代になるほど精密  
な検査を受診することが  
求められています。

### 今回ご協力いただいたのは



医療法人渓仁会  
渓仁会円山クリニック  
道家 充 院長

一年に一度はご自分の体をチェックしてください。  
今日、健康はブームになりつつあり、一般の方もとても健康管理に気を使っている時代です。  
“人間ドック”はカラオケと同様日本発の世界共通語です！  
ドックの語源は、昔の海軍大臣が検査入院したことに由来して  
おり、人間も船と同様に、検査が必要であるとのことから使われるようになりました。言い古された言葉ですが体は資本です。人生という長い航海を快適に過ごするために、ぜひ定期的に検査をお受けください！

## smile21をご覧の皆さまへ

健診曜日	火曜日～土曜日(祝日も受診可能です。) ※土曜日からの2日コースは受診可能です。
受付時間	・1日コース(午前)：8:00～8:30(終了予定時間15:00頃) ・1日コース(午後)：12:45～13:00(終了予定時間15:00頃) ※午後コースには、医師報告がございません。 ・2日コース：12:45～13:00(終了予定時間翌日11:00頃)
健診料金	・1日コース 通常料金45,150円 → 特別料金 39,900円(税込) ・2日コース 通常料金73,500円 → 特別料金 68,250円(税込) ※特別料金実施期間：平成20年4月1日～平成20年6月30日 予約時に「smile21を見た」とお伝えください

※ オプション検査もございます。

- ・CT検査(頭部、腹部、胸部)
- ・婦人科検査(乳がん、子宮がん、卵巣がん)
- ・骨粗しょう症検査
- ・胃内視鏡検査

上記の他にも豊富にご用意しております。

ご予約・お問い合わせ



医療法人 済仁会  
済仁会円山クリニック  
札幌市中央区大通西26丁目3番16号  
E-mail:maruyama-s@keijinkai.or.jp  
ホームページ http://www.keijinkai.com/maruyama/



Tel:011-611-7766  
Fax:011-611-7539

E-mail:maruyama-s@keijinkai.or.jp  
ホームページ http://www.keijinkai.com/maruyama/

現在注目されている予防医学。

自分自身の生活を見直して、健康的な生活習慣を築こうということです。  
しかし、それだけでは不十分！  
自覚症状がない時期に異常を発見して、治療を進めることができ生活習慣病の  
予防には何よりも効果的なのです。  
人間ドックで生活習慣病を予防しましょう！

## 特集

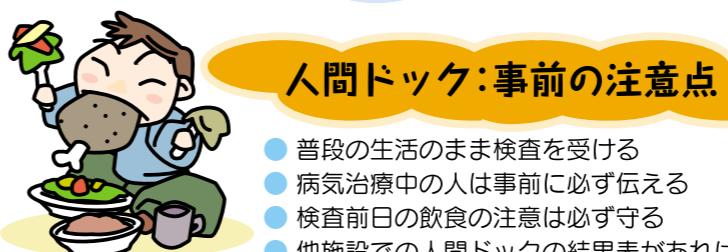
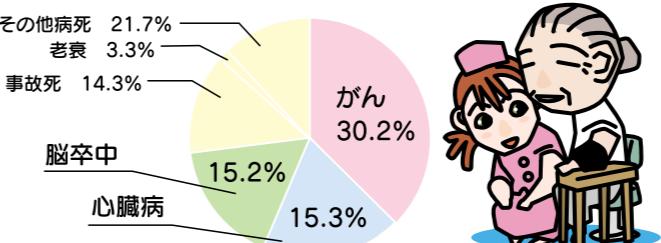
# 人間ドックで生活習慣病を予防しよう

人間ドックでは、生活習慣や調べたい内容によって受診項目を取捨選択できるため、より自分自身にあった細かい検査を行うことが出来ます。

## 健康診断と人間ドックは違います！

会社に勤めている人は、年に1回定期健康診断が義務付けられています。主婦や自営業の方も自治体が主催する健康診断を受けることが出来ます。しかし、これらは内容が限られているので、体全体を検査するには限界があります。

### ＜現代日本人の死因トップ3＝生活習慣病＞



### 人間ドック: 事前の注意点

- 普段の生活のまま検査を受ける
- 病気治療中の人は事前に必ず伝える
- 検査前日の飲食の注意は必ず守る
- 他施設での人間ドックの結果表があれば持参する

## メタボリックシンドローム

内臓の周りに脂肪が蓄積した「内臓型肥満」に様々な危険因子(リスク)が重なった状態を  
**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、代謝症候群)**と言います。

### メタボリックシンドロームの判定基準



ヘその位置で測定した腹部周り(腹囲)が、  
**男性で85cm以上、女性で90cm以上の腹部肥満**に加え、  
以下3項目のうち2項目以上に該当する場合にメタボリックシンドロームと  
判定されます。

- 中性脂肪(トリグリセリド・TG)が150mg/dl以上、またはHDL-コレステロールが40mg/dl未満
- 収縮期血圧が130mmHg以上、または拡張期血圧が85mmHg以上
- 空腹時血糖が110mg/dl以上

### 生活習慣チェック

以下のチェック項目、該当するものはいくつありますか？

- 仕事ではほとんど座りっぱなし
- 通勤時は駅まで自転車15分以内、又は徒歩10分以内、あるいは車通勤
- 卵を毎日1個以上食べる
- 週に3回以上外食(ファストフードを含む)をする
- よく冷えたビールが好き
- ほとんど毎日飲酒をする
- 野菜は、加熱調理したものより、サラダなど生で食べることが多い
- 昼食はうどんやそば、スパゲッティなど麺類が多い

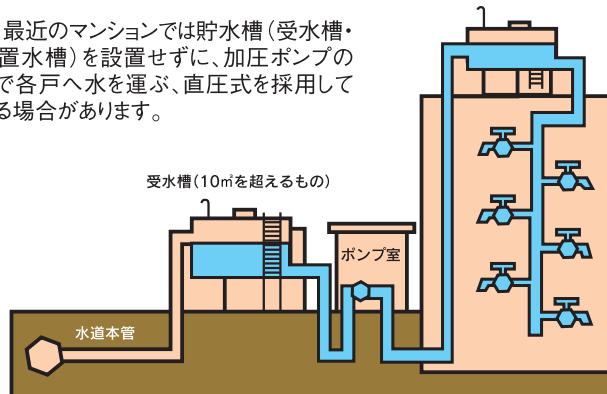
チェックが  
1～3個は危険信号、  
4個以上は生活習慣の  
改善が必要です！

このまま放っておけば、  
メタボリックシンドロームに  
進んでしまう  
可能性がありますよ！

## 1 簡易専用水道について

まず最初にマンションの水を説明するにあたってキーワードとなるのが**簡易専用水道**です。下の図の**水色**の部分を簡易専用水道といいます。この簡易専用水道を通って、飲み水は皆さんのお部屋へと運ばれていきます。

\* 最近のマンションでは貯水槽(受水槽・高置水槽)を設置せずに、加圧ポンプのみで各戸へ水を運ぶ、直圧式を採用している場合があります。



## 安全ですか??

### Q&A

**マンションライフ**

前号で「あなたの疑問お調べします」と題して皆さんからマンションライフに関する疑問を募集したところ、大変多くの疑問・質問が寄せられました。今回は、特に多く寄せられた「マンションの飲み水」についてご紹介します!

※最近のマンションでは貯水槽(受水槽・高置水槽)を設置せずに、加圧ポンプのみで各戸へ水を運ぶ、直圧式を採用している場合があります。

## 2 貯水槽(受水槽・高置水槽)清掃について

皆さんは、マンションの管理員が週に1回、水質検査を行っているのをご存知でしたか?この検査では、「水の色」「濁り」「臭い」「味」を調べ、「残留塩素」が基準以上であるかを、検査します。

マンションの貯水槽は年に1回、定期的な清掃が義務付けられています。貯水槽の清掃は主に、壁面の掃除や内部の消毒などを行います。その他にも清掃の際には、管理員が行っている検査と同様に水質検査をし、異常がないかを調べます。



### smile21おススメ商品

## いつものお水をもっと美味しく☆

蛇口から出てくる水には、水道水独特の匂いや味があると感じませんか?これは、水道局の浄水処理の使われる薬品が原因となっています。

安全な飲み水にするためには、欠かせないものである一方、味を損なう原因となっています。

そこで今回はいつもの飲み水を、よりキレイに、より美味しいとするクリンスイピッチャーをご紹介します。クリンスイピッチャーを使用すれば、普段の飲み水に含まれる化学物質を徹底除去できるのです。使い方はとても簡単。水道水を直接ピッチャーに注ぐだけ。3ヶ月毎にカートリッジ交換をすれば、いつでもキレイな美味しい水が作れます!

(同時販売:専用カートリッジ2個入り)

お申込み方法につきましては、本誌6ページをご覧下さい!!



交換用専用カートリッジ(2個入り)

クリンスイピッチャー(交換用カートリッジ1個入り)

活性炭+中空糸膜

活性炭のみ

カートリッジの実力を比べてください。

ろ過実験(赤サビの混入した水道水)

活性炭+中空糸膜

活性炭のみ

活性炭+中空糸膜

活性炭のみ

### 上から注ぐだけのカンタン浄水

使い方はとても簡単。水道の蛇口から直接ピッチャーに水を注ぐだけ。



### 市販のミネラルウォーターと比べると



もっと快適に!

## お部屋のリフォームレッスン

### Vol.6 お手入れ&片付けがラクになる快適キッチンに再生

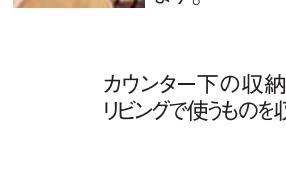
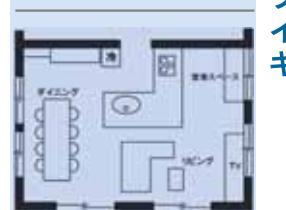
これまでのリフォームは、古くなったインテリアや使いにくくなった設備を取り替える、いわば「不満を解消すること」でした。しかし、ただ新しくただでは、暮らしは全然変わりません。住まいに「求めるもの」を見直すことで、暮らしまで変わるのがこれからのリフォーム。今回は、「お手入れがラクで使いやすい快適なキッチンにリフォームしたい」というご意見をもとに、これまでの閉鎖的なキッチンから、家族とのコミュニケーションが深められる空間に暮らし方のリフォームまでも実現した事例をご紹介します。

キッチンの不満はこんなにいっぱい!

### BEFORE



### AFTER



壁に囲まれた閉ざされたキッチン。  
設備も古いうえに、ダイニングやリビングとの動線が悪く、  
食事の後片付けも大変。

### <リフォーム前の問題点・不満点>

- Ⓐ 高くて使いづらい吊戸棚。日頃はほとんど開けないデッドスペース。
- Ⓑ ゴチャゴチャの水きり棚
- Ⓒ カウンターは家電でいっぱい!モノがあふれて狭い調理スペース
- Ⓓ 出し入れしにくい開き扉
- Ⓔ ガスコンロはコトクのお手入れが大変
- Ⓕ ゴミ箱が出っ張る



壁を取り払ってオープンにすることで、LDK全体が開放的な空間に。  
フラットでワイドなカウンターは食事の後片付けがスムーズなのはもちろん、  
イスを置けば簡単な食事もできます。

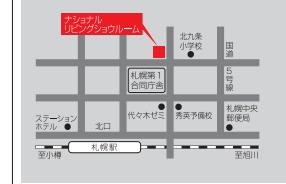
キッチンが部屋の中心となり、自然と家族が集まるコミュニケーション空間になりました。

レンジフードは凹凸の少ないシンプル形状。  
フィルターは親水性塗装により水に浸してもおぐだけで汚れが浮き上がる所以、お手入れ簡単。

IHクッキングヒーターは、トッププレートに凹凸がないので拭き掃除が簡単。また、火が出ない分上昇気流が起きにくいで、レンジフードや周りの壁の汚れが少ないのが特徴。

美しい人造大理石のシンクは、熱湯はもちろん熱い鍋を置いても変色や変形がありません。(耐熱350°C)。衝撃にも強い素材です。また、カウンターとの継ぎ目がないスキマレス構造でお手入れもラクラク。

さげた食器はすぐ食洗機へ。大容量のビルトイン食器洗い乾燥機は手洗いの約1/6しか水を使わず経済的。除菌ミストの力で汚れ落ちも抜群。



### National

#### ナショナルリビングショウルーム 札幌

〒060-0909  
札幌市北区北9条西2丁目1番地

(札幌第一合同庁舎北側)

TEL.011-727-5066

開館時間:午前10時~午後5時

休館日:水・木曜・年末年始

ナショナルリビングショウルーム  
札幌第一合同庁舎  
北9条西2丁目1番地  
札幌市北区北9条西2丁目1番地  
札幌第一合同庁舎北側  
TEL.011-727-5066  
開館時間:午前10時~午後5時  
休館日:水・木曜・年末年始

ここだけで  
住まいの悩み  
まるごと解決。



こちらでご紹介したリフォームに興味をお持ちの方は…  
**MMSマンションマネージメントサービス(株)** 広報誌担当まで  
**Tel.011-232-2588**  
協力: 北海道ナショナル建材(株) (北海道内のみでの対応となります)

**マンションの  
管理員  
清掃員**

## オリジナル アイディア紹介

清掃用具・帰宅時の点検等、日常の業務にちょっとひと工夫!

電燈点灯試験をした後、試験スイッチを元に戻すことを忘れない工夫をしました。  
試験スイッチに発泡スチロールで作ったカバーを被せスイッチが元に戻っていなければ、分電盤の蓋は閉じることが出来ません。

ちりとりの柄に小型パック(ファスナー付)を取り付け 清掃用具の小物を収納しています。これによって、移動や持ち運びが簡単になり、持ち忘れや置忘れることもなくなりました。以前は、レジ袋を利用していましたが、ぶらぶらとゆれて不安定でした。この工夫により、ちりとりが倒れることもなく見栄えも良くなりました。

ほかにも…  
格子ガラス磨きにゴム製のフライ返しは欠かせません。ガラスを傷つける心配がなく、狭いところも自由自在!

**管理員からひとこと!**

セザール麻生管理員 山川 稔さん

### アンケートに答えてプレゼント

① 今回のsmile21の中で興味を持った項目に○を付けてください。(複数可)

- 1・人間ドックで生活習慣病を予防しよう
- 2・もっと快適にお部屋のリフォームレッスンVol.6
- 3・マンションライフQ&A
- 4・春に食べたい!ちらし寿司
- 5・ちらし寿司の豆知識
- 6・オリジナルアイディア紹介
- 7・smile21おススメ商品
- 8・その他

② あなたの疑問お調べします!

マンションについて、暮らしについて、疑問に感じていることはありませんか?? smile21が皆さんにかわってお調べします!!

③ smile21おススメ商品注文希望

お名前	印	クリンスイピッチャー 個
		専用カートリッジ 個
フリガナ お名前	電話番号	
ご住所	性別 男・女	
マンション名 号室	年齢 代	

## ちらし寿司の豆知識

寿司飯のうえに具を散らし、彩りも華やかなことから、家庭で作られる機会も多いちらし寿司。祭礼や、晴れの日の手作り料理として出されることが多いですね。ところで、その「ちらし寿司」には地方によって、具や形が大きく変わることをご存知ですか??

\*関東と関西で違う、ちらし寿司の形\*

関東では寿司飯の上に、魚の刺身、エビ、かまぼこなどの握り寿司用の寿司種を乗せたものが「ちらし寿司」で、「吹き寄せ寿司」とも呼ばれています。一方、関西では、寿司飯に細かく切った魚介類・野菜などの具を混ぜ合わせ、それを器に盛り付けてから錦糸卵や焼き海苔などを飾るのが一般的です。「ばら寿司」や、「ばらちらし」等とも言われます。

そのほかの地域

地方によっては、りんごやみかん、さくらんぼなどの果物を入れる場合もあるそうです。

なぜひな祭りにちらし寿司?\*

ひな祭りにちらし寿司を食べるのには、お祝いだけではなく、こんな意味合いもあります。女の子が生まれて最初に迎える桃の節句には、妻の実家から雛人形を贈るという習慣がありました。そのお返しに振舞われたのがちらし寿司。これにはお礼だけではなく、振舞う家の財力や、付き合いの広さを表す意味合いもあったそうです。それゆえ、材料にはエビや鮮魚、卵などの高級食材がふんだんに使われ、贅を尽くしたものとなっていました。

### smile21おススメ商品

#### ■クリンスイピッチャー■



本誌4ページでご紹介したクリンスイピッチャーのお申込みを希望される方は、アンケートハガキの[smile21おススメ商品注文希望欄]に希望個数を記入の上、記名・捺印をお願いいたします。

商品お届けは4月下旬から順次管理員よりお客様へお届けします。(送料無料)

代金は、お届けの際、商品との引き換えとなりますので預めご用意ください。

(お釣りの出ないようご理解・ご協力お願いいたします)

その他、ご質問等ございましたら下記お問い合わせ先まで、ご連絡下さい。

お問い合わせ先

**Tel:011-232-2588**  
MMSマンションマネジメントサービス株式会社  
広報誌担当 鈴木

## 春に食べたい! ちらし寿司



サマ千歳ドミニオタワー  
郷土料理「銀鱗」中村料理長

甘辛い味つけの具をたっぷり加えた、春の行楽にもぴったりのお寿司です。寿司飯の上に黄色の卵や緑の絹さやをたっぷり盛りつけると、春の野原をイメージさせますね!栄養満点で、ヘルシーなちらし寿司を作つて、連休の計画を立てましょう!

#### ●材料 4~5人分

・すし飯	3合	・赤白酢レンコン	16枚
・ボイルエビ	4尾	・煮椎茸、カンピョウ	200g
・カニ足	4本	・絹さや	16枚
・イクラ	60g	・枝豆	20粒
・酢蛸	市販の物8枚	・紅しょうが	市販の物40g
・焼き帆立	100g	・桜デンブ	市販の物40g
・卵焼き	2個	・卵焼き	1人前 487Kcal

1人前 487Kcal



#### 作り方

1 米は炊く30~60分前に洗って、硬めの寿司飯用の水加減にし、酢 大さじ4、砂糖 大さじ5、塩 小さじ2の分量で混ぜ合わせ、ぬれ布巾をかけて人肌に冷めるまでおく。

2 飾る具を作る。

✿帆立  
①醤油・みりん・酒をそれぞれ1:1:1の割合のものに10分程つけて焼く。

✿椎茸・かんぴょう  
①干し椎茸を水で戻し、軸を除く。  
②椎茸の戻し汁とだし1/2、上白糖 大さじ2、醤油 小さじ2で軟らかくなるまで15~20分煮る。

✿卵  
③水で戻したかんぴょうを、だし・上白糖・醤油で15~20分煮る。

3 器にご飯がかたまりにならないようにふんわりと盛り込む。具を彩り良くとごろどごろにのせ、取り分けるときは飾りの具が均一になるように盛り込む。

✿ボイルエビ

①竹串を尾の方からさして曲がらないようにし、沸騰したお湯に入れる。  
②ボイルしたあと冷水で冷やしてから皮をむき、腹から観音開きにする。



✿レンコン

①皮をむき、適当な厚さに切る。  
②沸騰したお湯に酢を適当に入れてさっとあおり、冷水で冷やしたあと、甘酢につける。



✿絹さや

①卵焼きにするか、薄焼き卵にして千切りにして錦糸卵を作る。

