

奈良県市町村職員共済組合公式ホームページ

「健康情報コーナー」コンテンツのご案内

当組合の公式ホームページでは、現在4つの健康情報コンテンツをご利用いただけます。  
最新の健康情報が満載です。皆さまの健康づくりにぜひお役立てください。

**トリアージュ 笑顔** 気になる症状をチェック

**家庭の医学** 病気やケガを調べる

**笑顔 de 発見 My ドクター** 近所の病院を調べる

症状に合わせて、画面の質問事項に答えていくと、可能性のある病名と適切な対処方法が検索できます。

2000もの病気についてくわしく解説した、家庭医学書です。関連項目へもリンクしており、幅広い情報が得られます。

「症状に合った専門医を探したい」「近所の病院を探したい」「休日診療を行っている病院を探したい」。そんなとき、すぐに9万5000件の医療機関リストから検索することができます。

ちょっとおかしいなと思ったら「トリアージュ笑顔」から



まず、「トリアージュ笑顔」を開いてください。画面に表示される質問に次々答えていくだけで、予測される病名や適切な対処法がわかります。

症状検討システム  
**トリアージュ 笑顔**

からだの不調を感じたら、すぐに症状をチェック。このまま様子を見るべきか、病院へ行くべきか、どの診療科目を受ければよいか、気になる症状を分析し、もっとも適正な対処の方法を示します。お医者さんに行動前に、トリアージュで調べてみましょう。

監修：聖路加国際病院 院長 福井次夫 / 寺下医学事務所 寺下謙三

大人 子ども

ご利用方法  
1. 上のボタンより、大人/子どもを選択してください。  
2. 気になる部位・症状を選択してください。  
3. 【次へ】ボタンを押し、上から順に疑問に答えていくと、分析結果が簡潔に表示されます。

検討結果

検討結果  
緊張型頭痛、血管性頭痛、混合性頭痛、自律神経失調症など  
緊張性頭痛

とるべき医療行動【2～3日以内に受診】  
2, 3日以内に受診

質問の意義  
慢性頭痛の判別。家族内に頭痛持ちが多いことが多い。

適切な医療機関および診療科  
近所小児科  
小児科

医療機関を探す

症状・検査・治療がわかる  
病気の解説「家庭の医学」

「トリアージュ笑顔」に表示された病名から、「家庭の医学」の病気の解説ページへ直接リンク。病気の原因や検査・治療法など、知りたい情報が満載です。

家庭の医学

頭痛が頻・頭が重い

頭痛や頭が重いという症状は、すべての年齢層を通じて8人に1人は自覚しているというもっともありふれた症状のひとつです。実際に頭のなかで何を感じることが出来る組織は、脳の硬膜に隣接した部分や、大きな血管と脳を包んでいるくも膜(くも膜)があるにすぎません。

それに対して、痛みの原因は、血管や神経、脳、目、鼻、耳、歯などすべての組織が痛みを感じます。これらの痛みは、三叉神経や舌咽神経などの脳神経や第1～3脊髄の神経(脊髄神経)の末梢部分から出ている神経によって伝えられます。

このように頭痛や頭が重いという症状は、人体でもっとも重要な臓器を包んでいる場所の症状であるだけに、また脳の中心以外のいろいろな原因によっても症状が起こるために、医師にとっても患者さんにとっても厄介な症

行きたい医療機関を探すことができる  
医療機関検索「笑顔 de 発見 My ドクター」

「トリアージュ笑顔」の検討結果画面からリンク。所在地、診療科、休日診療の有無など、医療機関の条件を選択。お知りになりたい医療機関の一覧が表示されます。

病院検索

診療科目で探す

内科 小児科 産科 皮膚科 泌尿科 消化器科  
外科 眼科 耳鼻科 歯科 皮膚科 泌尿科  
小児科 産科 皮膚科 泌尿科 消化器科  
外科 眼科 耳鼻科 歯科 皮膚科 泌尿科  
内科 小児科 産科 皮膚科 泌尿科 消化器科  
外科 眼科 耳鼻科 歯科 皮膚科 泌尿科  
小児科 産科 皮膚科 泌尿科 消化器科  
外科 眼科 耳鼻科 歯科 皮膚科 泌尿科

所在地: 奈良県 市町村

休日診療の有無

検索

健康を考えたレシピ満載！ 便利でおいしいメニュー集です。  
正しいダイエットや疲労回復、生活習慣病の改善・予防など  
にもお役立てください。



カロリーと塩分を抑えた  
栄養バランスのよい食事メニューを多数ご紹介

条件、キーワードからセッ  
トメニューを検索。

メニューリストにレシピを  
追加すると、オリジナルの  
献立を組むことができます。

外食、市販品のカロリー・  
塩分が表示されます。

(改訂新版) 食べて治す・食べてやせる

メニュー-BOOK 365日

健康を考えた低カロリー・減塩  
レシピ満載！正しいダイエット  
や疲労回復、生活習慣病の改  
善・予防などにも役立ちます。

- >>> 健康セットメニュー検索へ
- >>> 健康レシピ検索へ
- >>> 消費カロリー計算 男性/女性
- >>> 体重コントロールの基本
- >>> 外食の検索へ

TOPICS

- お手軽クイックレシピ >>>
- お弁当特集 >>>
- 野菜を食べよう >>>
- 冷え性に効くレシピ >>>
- カルシウムたっぷり >>>

- ダイエット  
レシピ
- 糖尿病の  
低カロリー  
レシピ
- 高血圧の  
減塩  
レシピ
- 高脂血症の  
低脂肪  
レシピ
- 胃腸に  
やさしい  
レシピ
- シニア  
向けの  
レシピ

今月のおすすめ 2006年1月 No.024

すき焼き風  
卵とじの弁当

夕食がすき焼きの日はお弁当用の材料を取り分けて  
おきましょう。肉は赤身を40g。

一食分カロリー：528kcal 塩分：2.1g

食品交換表

株式会社保健同人社 Copyright©2004 HOKENDOHJINSYA Co.,Ltd. All rights reserved.

「健康情報コーナー」コンテンツのご利用パスワードの入力が必要です



The screenshot shows the website interface. On the left is the 'Kyosai NARA' logo and navigation menu. The main content area features the '健康情報コーナー' (Health Information Corner) with a 'ご利用パスワード' (Login Password) field. Below it is a 'Triage 笑顔' (Triage Smiles) section with a login form containing fields for name, ID, and password, along with 'ログイン' (Login) and 'リセット' (Reset) buttons.

STEP1

トップページの「健康情報」から  
ご覧になりたいコンテンツをお選  
びください。

STEP2

「健康情報コーナー」ご利用にあ  
たって』をよくお読みになり、ご  
利用いただく場合には、「利用す  
る」をクリックしてください。

STEP3

画面の表示にある、パスワードを  
入力しログインしてください。  
ご覧になりたいコンテンツのトッ  
プページが表示されます。

共済組合のホームページ <http://www.kyosai-nara.jp>