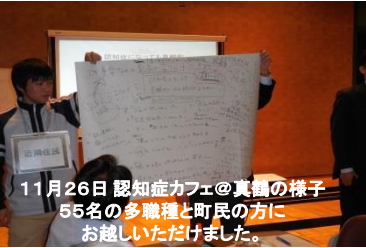




## 診療所 写真館



11月26日 認知症カフェ@真鶴の様子  
55名の多職種と町民の方に  
お越しいただきました。

## 診療所トピックス

- 12月24日(水) 町民センター3階 講堂にて16:30~『真鶴町の地域医療を考える会』を行います。今回は、ゲストアドバイザーに神奈川県 保健福祉局 部長 長谷川 嘉春 先生をお招きし、「最近の県庁の話題」というテーマで行います。神奈川県が考える地域包括ケアなど貴重なお話しが聞けることと思いますので、皆様のご参加をお待ちしております。  
(お申込みTEL: 0465-68-2191)
- 12月8日(月) に2回目のCT搭載車によるCT検査を実施いたします。ご希望の方は診療所までご連絡ください。
- 年末年始(12/28~1/4)の休日急患診療について、1/4のみ朝倉医院が当番で、それ以外は当診療所に対応いたします。

## 真鶴町国保診療所つうしんが発行1年を迎えました。

この「真鶴町国保診療所つうしん」が今号で発行開始から1年が経ちました！いつもご愛読いただき誠にありがとうございます。このつうしんは当診療所の取組や、町民の皆様にご提供したい健康情報などを定期的にお届けしたいと、昨年12月から毎月発行させていただいております。発行当初は、500部程度でしたが、自治会の皆様にご協力いただき回覧板に入れさせていただいたり、真鶴駅などの町の主要箇所に置かせていただいたりと、おかげ様で2000部を印刷するにいたっています。今後も、皆様にとって身近で安心できる診療所と感じていただけるよう、様々な情報をお届けしていきたいと思ひます。よりお役に立てるつうしんを目指していきたいと考えており、お手にされた感想をぜひともお聞かせください。いただきましたご意見はできる限り紙面に反映していきたいと思ひます。当つうしんに関するご感想ご意見は、下記メールアドレスにお送りいただくか、当診療所までご連絡ください。

つうしんに関するご意見・ご感想：[manazuru@jadecom.jp](mailto:manazuru@jadecom.jp)

今後も、当診療所および診療所つうしんをよろしくお願ひいたします。



## < 真鶴町の地域医療を考える会 今後の日程 >

日程	ゲストアドバイザー	場所
12月24日(水) 16:30~	神奈川県保健福祉局 保健医療部長 長谷川 嘉春 先生 『最近の県庁の話題』	真鶴町町民センター 3階 講堂
1月28日(水) 16:30~	小田原医師会 介護保険・訪問診療委員会担当理事 小島クリニック 院長 小島 時昭 先生 『小田原医師会の考える地域包括ケア』	真鶴町町民センター 3階 講堂

※当日のご参加者の人数によって会場を変更する場合がございますのでご了承ください。

## 知っておこう！年末年始にこそ大事な健康管理

いよいよ年末年始、家族そろって元気に新年を迎えたいですね！この時期になると、ついつい忘れがちな健康管理！！以下のことに気をつけて楽しく健やかに過ごしましょう！！

### ● 暴飲暴食

…忘年会・新年会など、年末年始はお酒を飲む機会も増え、アルコールの過剰摂取や、カロリー過多になりがち。栄養バランスがくずれると病気に対する抵抗力も失われます。  
⇒お酒だけではなく、お茶やお水をたくさんとって、野菜や果物を多めに摂取しましょう！

### ● 風邪・インフルエンザ

…暴飲暴食で栄養バランスがくずれて、風邪やインフルエンザにかかりやすくなりがち。外出が多く初詣など人が集まるところに行くことで感染しやすくなります。  
⇒まずはマスク！マスクは言わば『盾』の役割です。鼻、口、あごをしっかりと覆いましょう！インフルエンザワクチンも有効です。早めの接種を！！



## 今月の外来診療のお知らせ

問い合わせ：0465-68-2191

- 小田原市立病院の岡田医師「**心臓外来**」は12月**20日(土)**です。※若杉医師外来は休診となります。  
注：第2土曜では無いのでご注意ください。
- 台東病院の山田医師の外来は12月9日(火)です。
- **【年末年始の診療について】**

当診療所は年末年始も、真鶴町の休日急患診療に協力し、以下の日程で対応いたします。

28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
若杉医師	若杉医師	若杉医師	内藤医師	内藤医師	三瓶医師	若杉医師	<b>休診</b> 朝倉医院

### 外来診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	若杉 三瓶	東 (山田)	若杉 三瓶	小池 (東海大) 三瓶	若杉	若杉・三瓶 <b>岡田</b> <b>心臓外来</b> <b>※12/20</b>
午後	若杉 三瓶	東 (山田)	若杉 三瓶	三瓶	若杉	—

- 午前 月～土 9:00～11:30
- 午後 月～金 13:30～16:30

日祝祭日については真鶴町の『休日急患診療事業』に協力し、休日急患診療を行っています。  
※休日急患受付時間 9:30～16:00  
※レントゲン撮影日は月・水・木・金・13.20の土曜となります。



真鶴町国民健康保険診療所の新しいロゴマーク

<発行元> 〒259-0201  
神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475の1  
**公益社団法人地域医療振興協会 真鶴町国民健康保険診療所**  
TEL: 0465-68-2191 / Fax: 0465-68-2192  
ホームページ: <http://manazuru.jadecom.or.jp/>