



インフルエンザの予防接種を受けましょう

- 接種可能日： **11月は第1部を事前予約制、第2部を予約なしとさせていただきます。**
- 実施時間： <第1部> 受付 13:00～、接種開始 13:15～
<第2部> 受付 16:00～、接種開始 16:30～
- 予約方法： 診療所にお電話ください。(Tel: 0465-68-2191)
- 自己負担金： 65歳 **以上** の方 1,700円
65歳 **未満** の方 3,500円
- 6ヶ月児から接種可能で、小学生以下の方は2回接種が必要です。2回目は3,000円(中学生は1回接種)
※1回目と2回目の接種の間隔は4週間程度あけてください。
- 真鶴町の小・中学生は町から助成があり、接種費用が全額還付されます。



健診のススメ ～ まだ町の健診を受けられていない方へ ～

真鶴町は元気な方が多いイメージがありますが、がんや脳血管疾患、循環器疾患で亡くなる人が全国や神奈川県の平均に比べて多いことがわかりました。その背景には、飲酒や喫煙、運動習慣が無い等の生活習慣・食習慣の乱れがある方、特定健診やがん検診を受けていない方も多いことがわかってきました。7月から町では集団健診や個別健診を行っていますが、未だに多くの方が健診を受診されていないのが現状です。そこで、まだ町の健診を受けられていない方を対象に、**12月**に時間指定で事前予約無しで健診をお受けいたします。

○ 対象者

- 真鶴町国民健康保険 被保険者

40歳から69歳の方	費用	¥1,000
70歳から74歳以下の方	費用	無料
- 後期高齢者医療保険 被保険者

75歳以上の方	費用	無料
---------	----	----

 (※65歳以上74歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方も含まれます。)

○ 実施日

- **12月** 月・水・木 に実施 ※祝日は除く

(11月中は予約制で個別健診を行っております。ご希望の方は診療所にご連絡ください。)

○ 受付時間

- **14:00～15:00**

○ 健診を受けるにあたって

- 採血検査がございます。正しい採血数値を得る為には原則採血前10時間以上の絶食が基本となります。どうしても朝食が必要な場合は、朝食は軽食にし、昼食は摂取しないで受診してください。
- 健診の準備がありますので、できる限り事前連絡をお願いします。(当日可)
- 一般外来と同様に診察して参りますので、待ち時間が発生することがあります。上記事項にご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

トレーニングセミナーを開始します

○ プログラム予定

- ① 第2週木曜日 『姿勢矯正とパフォーマンスUP』 学生（小学5年生～中学3年生） 費用 ￥1,000
- ② 第4週木曜日 『健康増進と運動の習慣化』 18歳以上（お勧め：シニア世代） 費用 ￥1,000
- ③ 第3週金曜日 『アディダスファンクショナルトレーニング』 高校生以上（高校生も可） 費用 ￥1,500

※ ③ は本格的なトレーニングとなります。ダイエットや身体作りをしたい方、スポーツ選手にお勧め！
自分の身体と心に喝を入れたい方も遠慮なくお申し込みください。

○ 実施時間

- ①②：16:00～17:00 ③：18:30～20:00（ナイトトレーニング）

○ 持ち物

- ・トレーニングウェア ・シューズ ・タオル
- ドリンク（③のナイトトレーニングはワンドリンク有）

○ 申し込み

- ・診療所にお越し頂くか、お電話にてお申し込みください。



今月の外来診療のお知らせ

問い合わせ：0465-68-2191

● 11月の外来診療の予定について ※土曜日の診療は午前のみとなります

木曜日 午後	土曜日	担当医
16・30 日	—	濱田医師
2・9 日	4・18・25 日	貝原医師

● 11月の休日急患診療の予定について

3・5 日	三瓶医師
19・26 日	貝原医師

※休日急患診療は、急患対応となるため、定期薬の処方希望などの定期通院目的の受診はご遠慮ください。

● <11月の休診案内> □ 11/11日（土） 代診：伊東市民病院医師

● 今月の外来診療予定

11月	月	火	水	木	金	土
午前	貝原	濱田	濱田 貝原	小池 (東海大) 三瓶	濱田 貝原	濱田又は貝原
午後	貝原	濱田	濱田 貝原	濱田又は貝原 三瓶	濱田 貝原	—
トレーニング リハビリ	訪問 リハビリ	個別 トレーニング	訪問 リハビリ	集団トレーニング 定期トレーニング	訪問リハビリ ナイトトレーニング	—

※月・火曜日の外来は医師1名対応の為、診察まで待ち時間をいただいております。ご了承ください。

● 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



<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/>



真鶴町国保診療所のロゴマーク