



診療所写真館



**健診結果を確認しよう！**  
12月7日に健診結果説明会がありました。貝原先生の説明を熱心に聞かれる姿が見受けられ、健康への関心の高さが感じられました。

**診療所でトレーニング！**

12月15日のナイトトレーニングの様子です。本格的なトレーニングに参加者の皆さんは、息を切らしながらも、いきいきと運動されていました！



診療所トピックス

- **1月からも特定健診をお受けしております！**  
年が明けてもまだまだ間に合います！今年度の3月31日までは当診療所にて予約制で健康診断を受け付けております。まだ健診を受けられていない方は、ぜひ診療所までご連絡下さい。真鶴町国民健康保険診療所（☎68-2191）
- **予防接種絶賛実施中！**
  - ・現在流行中の**インフルエンザ**ですが、今からでも遅くありません。インフルエンザワクチンには予防効果に加え、重症化を防ぐ効果もあります。**高齢者接種券の有効期限は2月末まで**なので接種されていない方はお早めに！
  - ・また**高齢者の肺炎球菌**の予防接種も受け付けております。町からの**接種券の有効期限は3月末まで**なのでご注意ください。

**新体制になり初の新年を迎えて**

明けましておめでとうございます。診療所つうしんをお読みの皆様には、よいお年を迎えられたと思います。当真鶴町国民健康保険診療所も新年を迎え、体制が変わり私が管理者となって最初の年度も、大詰めが近づいてきました。

真鶴町は、人口の減少傾向が止まらず、また、高齢化率も40%に届こうかという状況です。昨年、県内で初めて、過疎地域指定を受けました。こういった状況の中、公的な面も持つ当診療所はどうあるべきでしょうか。地域の皆様が健康面の不安なく、新しい町を創ることに打ち込めるよう手助けすべきです。

つまり、地域を診る総合診療科主治医として、医療で町づくりに参加するのです。具体的には、①皆様の要望にお応えし、科を問わず（現在、お産だけはご遠慮いただいておりますが）診させていただくこと、②いつおかかりいただいても、皆様のことをよくわかった医師による、質の高い医療を受けられること、③予防医療にも力を入れること、④これらを継続することです。

ここまでその基礎作りをしてまいりました。なんでこんなに色々聞かれるのだろう、悪くもないところの診察があるのだろうなどと感じられたかもしれませんが、すべてそのためです。

今年は一歩前に踏み出します。これからの診療所をよろしく願いいたします。

管理者兼診療所長 **濱田 俊之**



**CHECK!! 高血圧対策！講演会スケジュール**

※②、③は定員があり、予約制になります

日程	テーマ	講師	場所
① 1月 25日 (木) 13:30~	高血圧予防教室	真鶴町国保診療所 所長 濱田 俊之	真鶴町町民センター 3階 講堂
② 2月 1日 (木) 10:00~	高血圧の予防と治療に 運動療法を取り入れよう	真鶴町国保診療所 作業療法士 河野圭介	真鶴町町民センター 3階 講堂
③ 2月 9日 (金) 10:30~	簡単！美味しい 減塩食を食べよう！	管理栄養士 室伏千秋氏	真鶴町町民センター 1階 調理実習室

# 高血圧予防教室 & 食事調査結果報告会が開催！



## ● 食事調査結果説明会が1月25日（木）13時30分から行われます。

町民センター3階の講堂・講義室において、皆様に提出していただいた食事調査を統計した結果をご説明します。また、**14時15分からは当診療所の濱田医師による高血圧に関する講演もあります！**

**事前予約は不要です！** 問い合わせは、真鶴町役場 健康福祉課へ。（☎68-1131）

### ↓ 当日のプログラム

13:30～	食事調査結果の報告
14:15～	高血圧について学ぼう 【高血圧予防教室】 「高血圧の基礎知識と予防について」
14:45～	高血圧予防に役立つ！食事と運動の体験 ・おいしい減塩食品を試してみよう ・食べてるつもり?! 野菜・果物の適量を知ろう ・高血圧を予防する運動とは
15:30～	終了（健康・食事相談は16:00まで）

## ● 高血圧の状態が続くと・・・

高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなるなど、動脈硬化を起こしやすくなります。また、高血圧の状態を放置していると、動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。

## 今月の外来診療 お知らせ

問い合わせ：0465-68-2191

## ● 1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

担当医	木曜日 午後	土曜日
貝原医師	18日	6日・20日
濱田医師	4日	13日・27日

※1月11日(木)と1月25日(木)の午後の外来診療は三瓶医師のみとなります

※1月18日(木)の午後の外来診療は貝原医師のみとなります

## ● 1月の休日急患診療の予定について

※診察時間は **9:30～16:00** になります。

貝原医師	7日・8日・21日
濱田医師	14日

※<お願い> 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。

## ● 今月の外来診療予定

	月	火	水	木	金	土
午前	貝原	濱田	濱田 貝原	小池 <sup>(東海大)</sup> 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/>



真鶴町国民健康保険診療所のロゴマーク