

受付時間

<午前> 月～金 8:30～11:30  
土 8:30～11:30  
診察開始 9:00～

<午後> 月～金 13:30～16:30  
診察開始 14:00～

	午前		午後	
	外来	外来	外来	訪問
月	大平	仲澤	仲澤	大平
火	支援医師*1	櫻井	櫻井/支援医師*1	葉田 2週 櫻井 1・3・5週
水	整形(桑原or菊地)	大平(外来) 櫻井(訪問)	櫻井	大平
木	大平(内視鏡)	櫻井	大平	櫻井
金	大平	櫻井	櫻井	大平
土	櫻井医師(第1週)・赤松医師(第3週) 青木医師(第2週)・支援医師(第4週)	-	-	-

※レントゲン撮影可能日: 月・水・金の終日、火・木の午前のみ。  
※小児予防接種・带状疱疹予防接種・禁煙外来も行っておりますので診療所までお問い合わせください。

大平医師の8/2-8/4の外来は山田医師へ代診となっております。

\*1 支援医師…船渡医師(8/1・8/22・8/29) 葉田医師(8/8) 山田医師(8/2-8/4・8/15) となっております。葉田医師の外来は8/8午前のみとなっております。午後より訪問診療となりますので診察をご希望される方は、午前中にご来院ください。

● 休日の急患診療予定 ※受付時間は 9:30～16:00 です。

8月の休日急患診療・・・ 8月6日(日)

※ 他の休日急患診療については、小田原市休日夜間急患診療所(0465-47-0823)へお問い合わせください 〒256-0816 小田原市酒匂2丁目32-16

※ <お願い>  
休日急患診療は、急患のみの対応となるため、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

Information2 情報配信中



ホームページ



Facebook



ナーシングホーム真鶴

ホームページ、フェイスブックにて  
毎月の休診情報を掲載しています

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

連絡先

〒259-0201  
神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475-1  
TEL: 0465-68-2191  
FAX: 0465-68-2192  
ホームページ:

<https://manazuru.jadecom.or.jp/>  
発行責任者 大平 祐己



お願い: 発熱・咳・息苦しさ・のどの痛み・頭痛・鼻水・だるさなどの症状が1つでもある方は**必ず電話でご連絡の上**診療所を受診してください。

新型コロナウイルス感染症は5月8日より5類感染症へ引き下げられましたが診療所では引き続き感染対策をしての診療を行って参ります。

受診前に**抗原検査キット(医療用・一般用)**を使ってコロナウイルスの陽性・陰性を確認をいただく事で診断や処方がスムーズに行うことができますのでご協力お願いします。

Topics 1 お酒の適量ってどれくらい?

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒量は、1日平均で純アルコールに換算して20g程度とされています。純アルコール20gを各種アルコール飲料に換算すると、以下のようになります。



ビール5% 500ml    日本酒15% 180ml    焼酎25% 110ml    ウイスキー43% 60ml    ワイン14% 180ml    チューハイ7% 350ml

また生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を男性では40g以上、女性では20g以上としています。

お酒は『百薬の長』と言われます。適量飲酒による効果としては、LDLコレステロール(悪玉)の増加を抑制し、HDLコレステロール(善玉)を増加させること、血管内で血液が詰まりにくくなることで、心筋梗塞や狭心症などの心疾患を予防する効果があると言われています。

ただし上記は一般的に推奨されている適量になります。体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いなどにより適量には個人差がありますので自分の適量と体調を考えてお酒を飲むようにしましょう。

**健康のためにと無理にアルコールを摂取する事は絶対にしないでください。**

参考: アルコール健康医学協会ホームページ <https://www.arukenkyo.or.jp/index.html>

## Topics 2 保険診療で外来栄養食事指導を行っています。

当診療所では、糖尿病や高血圧症など慢性疾患の患者さまに、管理栄養士が食事指導を行っています。検査や治療の経過をみながら、無理なく効果的に実践できる食事のしかたをアドバイスしています。ご希望の方は、診察時に医師にご相談ください。



管理栄養士  
山本奈津子

栄養指導と運動指導を組み合わせ、クリニック、フィットネスクラブ、企業にて健康指導に携わってきました。「日々の楽しみ」は大切にしながら、健康づくりに取り組めるように、ひとりひとりの生活に寄り添った栄養指導を心がけています。

### 【相談日】※事前予約制

第2水曜日午後 第4月曜日午前

	1割負担	3割負担
初回	260円	780円
2回目以降	200円	600円

上記の指導料の他に診察料が発生します。概算金額は受付にてお尋ねください。

## Topics 3 「町の保健室」からのお知らせ

8月は大人も子どもも楽しめるイベントを開催します。いずれも申込不要です。直接会場へお越しください。ご参加お待ちしております！！

### ★夏休み特別企画

### ✿ 簡易骨密度測定会 & 骨とおやつの栄養クイズ

【日時】8月23日(水) 10:00~12:00

【場所】町民センター 1階ロビー

【測定協力】セイジョー薬局

骨粗鬆症予防は10代から始まっています。夏休みを利用して、親子で測定に来ませんか。クイズに挑戦しながら、楽しく栄養のことも学びましょう。クイズだけの参加もOKです。



先着40名  
牛乳と特製お菓子を  
プレゼント！

### ✿ 「性と生」シリーズ第3弾！！

～知りたい・守りたい・ココロとからだの性～

8月18日(金) 13:30~14:30

### だれでもワークショップ

自分が大切にしたいからだや気持ちを自由に表現してみよう。

会場：コミュニティ真鶴1階

講師：医師 大平祐己

8月25日(金) 13:30~14:30

### 子どもだけワークショップ

(小学校高学年～中・高校生向け)

自分のからは自分だけの大切なもの。だいじなからだをまもるにはどうする？かんがえてみよう。

★25日は子どもだけの会です。保護者の方は、別室で「性と生」に関する書籍など、自由にお読みいただけます。

セイジョー真鶴店の食品売り場で、食塩等の表示を実施中！！見てね～



「町の保健室」の活動はFacebookでもご覧いただけます。



## ナーシングホーム 真鶴 つうしん

### 七夕コンサート

診療所の大平先生、サクソ奏者の日下部さん、ナーシング職員の加藤さんによるコンサートが行われました。ピアノ・サクソ・チェロのセッションは毎回大好評です。「星に願いを」「真鶴音頭」「旧真鶴小学校校歌」などが演奏され盛り上がりしました。



皆さんの願い事が叶いますように♪

### 麻雀大会

新たなメンバーをお迎えし麻雀大会が開催されました。中には数年ぶりにやられた方もいらっしや大変喜ばれていました。



### 七夕飾りづくり



笹に付ける飾り・短冊など、心を込めて作っていただきました

### 介護方法を受講されました

入院されているお父様が病院から自宅へ帰るのに合わせナーシングホームをご利用する予定のご家族が、痰(たん)の吸引方法や口の中の清潔保持の方法をナーシングホーム看護師の指導を受けにいらっしやいました。これからはじまる在宅生活のご本人、ご家族の不安を少しでも軽くしていただくこともナーシングホームの役割だと思っています。



### ナーシングホーム真鶴とは

病気や加齢などにより在宅での生活が家族の支えだけでは難しくなった方が、ナーシングホーム真鶴を使うことで引き続き安心・安全に在宅での生活を支えるお手伝いを行うサービスです。

詳細についてのご相談、また見学のお問い合わせは、お気軽にお電話でお問い合わせください。 ナーシングホーム真鶴 ☎68-2286 杉田

### 訪問調理

暑い日が続く食欲も落ちてしまいがちです。ご利用者様のご希望をうかがいながら介護士さんが工夫を凝らしたメニューを提供しています。これも看多機ならではのサービスです。



真鶴町国民健康保険診療所  
建物内2・3階  
0465(68)2286  
発行責任者 杉田謙太郎