

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・井上	井上	井上	大平
火	井上・船渡	船渡	船渡	井上
水	北野(整形) 櫻井(1・3週)・立花(2・4・5週)	櫻井(1・3週) 立花(2・4・5週)	櫻井(1・3週) 立花(2・4・5週)	大平
木	大平(内視鏡)・井上	大平	大平	井上
金	大平・井上	井上	井上	大平
土	大平医師(第1週)・青木医師(第2週) 櫻井医師(第3週)・台東病院医師(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。



- 9/27(金)は井上医師が不在となります。
- 令和5年度に常勤でございました櫻井先生の診察をご希望の方は9/4(水)、9/18(水)、9/21(土)にご来院ください。



● 令和6年9月は真鶴診療所での休日急患診療はありません。

休日急患診療については、小田原市休日夜間急患診療所へお問い合わせください

〒256-0816 小田原市酒匂2丁目32-16 TEL: 0465-47-0823

Information2 情報配信中



ホームページ



Facebook



ナーシングホーム真鶴



「町の保健室」

ホームページ、フェイスブックにて毎月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：風邪（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つでもある方は来院する前に**必ず電話でご連絡の上**診療所を受診してください。

（コロナ・インフルエンザ等の）感染症が疑われる場合は、診療所の中には入れませんのでご了承ください。

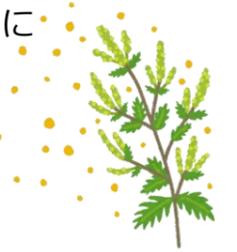
感染症が流行しております。

診療所へお越しの際はマスクをご着用願います

Topics 1 秋の花粉症対策

秋の季節、花粉症に悩まされる方が増えています。特に、ブタクサやヨモギ、カナムグラの花粉が原因となることが多いです。ここでは、効果的な対策をご紹介します。

- 1. 外出を控える、時間帯を選ぶ**
 午前10時から午後3時の間は花粉の飛散が多いとされています。外出する際は、マスクやサングラスを着用して花粉の吸入を防ぎます。
- 2. 帰宅後はすぐに花粉を落とす**
 帰宅後は付着した花粉を落とすために、うがいや洗顔をお勧めします。また、衣類は玄関先で払い落とし、花粉を家の中に持ち込まないようにしましょう。
- 3. 室内環境を整える**
 窓やドアを閉め、空気清浄機を活用して室内の花粉を減らします。定期的な掃除も重要です。



Topics 2 医学生の夏期研修を受け入れました

診療所では医師を志す医学部の学生に地域医療の魅力や真鶴町の魅力を伝えるべく、毎年夏期研修の受け入れを行っております。今年は8月14日から16日まで3名の学生に対し、診療所の外来診察の見学、訪問診療・訪問看護・訪問リハへの帯同、ナーシングホーム真鶴での活動や、真鶴町の魅力を味わってもらうよう「町歩きツアー」への参加など様々な研修を行いました。



Topics 3 9月から個別健診が始まります

真鶴町国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方の**特定健康診査**、及び後期高齢者医療保険に加入している方の**高齢者健康診査**を実施いたします。



- 対象者**
- 真鶴町国民健康保険 被保険者 ・40歳以上69歳以下の方 →自己負担なし
 - ・70歳以上74歳以下の方 →自己負担なし
 - 後期高齢者医療保険 被保険者 ・75歳以上の方 →自己負担なし

実施期間 令和6年9月2日(月)から令和7年2月28日(金)のうち祝日を除き、**月曜日・木曜日(午前のみ)・金曜日** ※予約制です

お持ち物 ①保険証 ②受診券 ③問診票
※②、③は役場から郵送しております

- 注意事項**
- ▶ 臨時休診等もありますので、実施希望日の1週間前までにお電話でご予約ください。
TEL: 0465-68-2191 「個別健診の予約」とお申し付けください。
 - ▶ 血液検査がありますので、午前中に受診される方は前日の夕食後10時間以上は水以外の飲食はお控え願います。
 - ▶ 午後に受診される方は、朝食は軽めに食べて昼食は抜いてください。
 - ▶ 個別健診は一般外来と同様に診察しておりますので、待ち時間が発生する場合がありますのでご了承ください。

ナースィングホーム真鶴 つうしん

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

☆オリンピックが始まりました☆

8月よりオリンピックが始まり、ご利用者様と一緒に応援をしました。メダルを取った選手の名前や競技の種目、折り紙で職員と一緒にメダルを作成し、表紙に貼る作業を一生懸命に取り組んで下さり、たくさん出来ました。



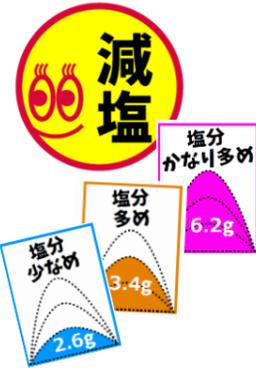
暑い中、競技中の選手に対し「頑張れー！」と声援を出しているご利用者様もあり、ナースィング全体で盛り上がりました。ナースィングでもオリンピック競技としてポッチャを行い白熱した戦いを繰り広げました。



Topics 4 「町の保健室」からのお知らせ

町ぐるみで減塩しやすい環境づくりに取り組んでいます。

2023年3月から**セイジョー真鶴店**で開始した食環境整備の協力店舗が増えました！今年8月から、町内唯一の食品スーパーである**小田百真鶴店**でも減塩マークや食塩カードを表示しています。減塩は血圧が高い人だけでなく、将来血圧を上げないためにみんなが意識してほしい健康習慣です。どんな減塩商品があるか、店内のマークを探してみてください。



診療所長の演奏会～交錯するリズム～

9月20日(金) 13:30～14:15 @情報センター

毎回好評の大平先生による演奏会！！
今回は町の保健室コアメンバーとのコラボもあります。
どうぞお楽しみに！！



「町の保健室の日」の中で毎月1回、役場(健康長寿課)や社協、セイジョー薬局と一緒に定期イベントを行っています。気軽にお立ち寄りください。いずれも**申込不要**です。

9月の定期イベント @情報センター

6日(金) 10時～12時	血流測定&生き生き健康相談 血流測定は指先の毛細血管の形や流れを観察します。 今月のプチ情報「お得な健診を受けよう」
13日(金) 13時～15時	まなづるオレンジカフェ 認知症をテーマに、日ごろの不安や体験談など、みんなと楽しくおしゃべりしましょう。包括支援センター職員もいて安心して参加できます。



毎週金曜日は「町の保健室」の日 @情報センター 10時～15時(祝日を除く)

貴船まつり



待ちに待ったお祭り。7月27日、貴船祭りの花山車、お神輿を診療所の玄関で見学しました。花山車の担ぎ手はご利用者の親戚の方でしたが、親子3代で花山車を担いでいると話していました。2代目、3代目の見事な舞いに拍手喝采でした。



～灯籠流し～

8月3日に岩海岸にて灯籠流しを行いました。ナースィングでご逝去されたご利用者様へ**思い出をありがとう**とお焼香に参りました。

