

おんびょう だより

こころを込めた、
チーム医療



今号の「特集」 **メディカルフィットネス** ～みんなで楽しく健康管理～

- 新任医師の紹介
- 今から使おう、マイナ保険証!!
- 面会制限緩和のお知らせ
- JAふじ伊豆 農産物を販売!!
- メディカルレシピ『トマトの冷製スープ(ガスパチョ)』

特集

病院併設だから安心して運動が行える

Medical(医療) × Fitness(フィットネス)

メディカルフィットネス

みんなで楽しく健康管理!



1回 500円

集団体操



椅子・マット・ボールを使用し
全身を動かす体操を実施します



マシントレーニング



筋力・柔軟性向上に向け
マシンを使用し運動を実施します

有酸素トレーニング



ダイエットや心肺機能向上に向け
有酸素運動を実施します



専門職によるアセスメント



1回 2,500円

理学療法士・健康運動指導士が
個人に合わせたプログラムを提供

メディカルフィットネスを開始する前には必ず、医師の診察が必要です。(初回のみ)
初回登録料として3,000円(税込)をいただきます。(初回アセスメント料金+事務手数料)
タオルや飲み物の用意はありません。各自でご用意ください。

各クラス開始時間

① 8時50分～ ② 9時50分～ ③ 13時20分～

ご不明な点がございましたら、下記担当者までお問い合わせください

TEL.0558-83-3333 (担当:横山侑也)

【整形外科】新任医師の紹介

森川 嵩大 (もりかわ たかひろ)

●外来診療日:火曜日・水曜日・第1土曜日

当院の整形外科外来、骨折等の手術を担当いたします。
よろしくお願いいたします。

瀬戸孝一 (せと こういち)

●外来診療日:木曜日・金曜日・第3土曜日

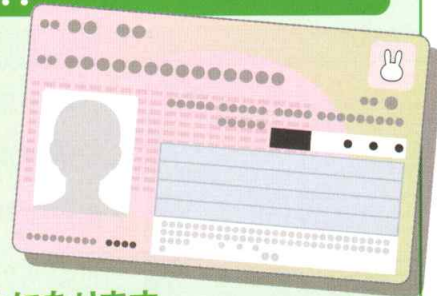
※診療日程については医師等変更する場合があります。HPでご確認ください。

今から使おう、マイナ保険証!!

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関への受診は マイナ保険証

医療機関や薬局の窓口に提示する「健康保険証」は、
令和6年12月2日に廃止となり、以降、「マイナ保険証」で受診いただくことになります。
※発行済みの「健康保険証」は廃止後1年間は有効です。



面会制限緩和のお知らせ

コロナウイルス感染状況を考慮し、面会制限を緩和します。

面会対象者 1回に2名まで、30分以内

受付窓口 平日: 正面玄関「総合案内」

面会時間 13:00～17:00(受付時間16:45分まで)

休日祭日: 救急時間外入口「守衛室」

※日曜・祭日も面会は可能です。

手続きを行い、面会許可証を身につけて下さい。

注意事項

- ☐ 院内ではマスクの着用をお願いします。
- ☐ 面会中は飲食を禁止します。
- ☐ かぜ症状、消化器症状等、体調不良の方は面会をお断りします。



JAふじ伊豆 農産物を販売!! ～地産地消の推進に取り組んでおります。～

J A ふじ伊豆様のご協力により、毎月1回、現地で採れた特産物や季節の野菜等を院内にて販売しております。今後も定期的に出店していきますので、お楽しみください。

開催日につきましては、変動がありますので病院ホームページをご覧ください。



メディカルレシピ『トマトの冷製スープ(ガスパチョ)』

暑い季節にさっぱり飲める冷たいスープがおすすめです。
火をつかわずミキサーにかけるだけで簡単に作れます。
ビタミン、ミネラルもたっぷりで免疫力もアップします。



材料 (4人分)

- トマト 500g
- ニンニク 少量
- オリーブオイル 大さじ3
- 胡瓜 1本
- 食パン 1枚(6枚切り、耳なし)
- 酢 大さじ2
- 玉ねぎ 1/4個
- 塩 小さじ1/2

作り方

- 1 食パンをひたひたに水につけておく。
- 2 トマトはへたを取り除き、きゅうりは皮をむき、それぞれざく切りにする。
- 3 玉ねぎは荒みじんに切り、水にさらす。ニンニクはすりおろす。
- 4 水気を切った食パン、切った野菜類をミキサーまたはブレンダーで攪拌する。
- 5 オリーブオイル、酢、塩を入れて、さらに攪拌する。
- 6 冷蔵庫で冷やす。
- 7 器に盛り付け、オリーブオイルを回しかける。

栄養価(1人分)

- エネルギー……………162kcal
- タンパク質……………2.2g
- 脂質……………11.5g
- 炭水化物……………12.7g
- 塩分……………0.7g

外来担当医師一覧表

予…予約制 第1…第1週目 第2…第2週目 第3…第3週目 第4…第4週目

予約変更・取消のお問い合わせ [月～金曜日] 14:00～16:00 TEL.0558-83-3333

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	杉崎 良親	安田 勝彦	村田 純一	福田 剛明	野田 和幸	福田 剛明 第1
		安倍 成彰	渡部 晃三	積 勉	篠浦 まりな	名嘉原 忠博	積 勉 第3
	午後	出口 喜明	—	—	—	齋藤 拓海	—
外科・消化器	午前	佐藤 尚他	志賀 俊行	志賀 俊行	—	志賀 俊行	佐藤 尚他
整形外科	午前	—	牟田 智也 予	森川 嵩大	瀬戸 孝一	牟田 智也 予	森川 嵩大 第1
		—	森川 嵩大	—	—	瀬戸 孝一	瀬戸 孝一 第3

専門外来

頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができた。
朝のこわばりがある。排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか？

一般的な診療の他に専門的な分野を診察する専門外来を設けております。検査等もその場でできるため、お待たせいたしません。お気軽にご相談ください。

診療科		月	火	水	木	金	土
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤 尚也	リウマチ科(膠原病) 渡部 晃三	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 池村 涼吾	リウマチ科(膠原病) 篠浦 まりな	—	もの忘れ外来 積 勉 予 第1
		糖尿病・内分泌内科 担当医交代制	[診察時間] 9:00～ [受付時間] 8:00～11:30		[診察時間] 9:00～ [受付時間] 8:00～11:30		
	午後	内科・リウマチ科(膠原病) 村田 純一	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 西岡 和輝	眼科 市川 浩平	内科 岡本 弘之 予	リウマチ科(膠原病) 齋藤 拓海	—
		禁煙外来 杉崎 良親 予				手指整形外来 原 章 予 第3 第4	
		骨粗鬆症 牟田 智也 予 第1	皮膚科 早川 雄次	人工関節外来 勝部 定信 予 第1	リウマチ科(膠原病) 安田 勝彦	手指整形外来 市原理子 予 第1 第2 第3	
		[診察時間] 13:30～16:30 [受付時間] 8:00～15:30	[診察時間] 13:30～17:00 [受付時間] 8:00～15:00	[診察時間] 13:30～16:30 [受付時間] 8:00～15:00	[診察時間] 13:30～16:30 [受付時間] 8:00～15:30	泌尿器科 森野 純貴	

※診療日程については医師等変更する場合があります。HPでご確認ください。

健康管理センターのご案内

当センターでは、生活習慣病をはじめとする病気の早期発見、さらなる健康作りのための意識改善も含めて積極的に支援しております。

人間ドック(日帰りドック、1泊ドック、脳ドック)

健診事業

(生活習慣病健診、協会けんぽ管掌検診、特定健診他)

巡回健診も
行っております。

中伊豆温泉病院
健康管理センター

TEL:0558-83-3340



在宅療養支援のご案内

病院との連携により、安心かつ充実した在宅サービスを提供します。

訪問看護 訪問リハビリ ケアプラン作成

健康状態の観察、身体の清潔援助、生活介護、専門スタッフによるリハビリ、療養環境の整備、ターミナルケア、介護サービス・介護保険の相談など

訪問看護ステーションなかいず
TEL:0558-83-1738

居宅介護支援事業所
TEL:0558-83-1820

通所リハビリ

日替わりのプログラムによる機能訓練、レクリエーションなど。

通所リハビリ
リハッピー
TEL:
0558-75-2395

ご自宅まで
送迎いたします。

受付時間 月曜日～土曜日 7:30～11:30まで(診療は、8:30から開始いたします。)

休診日 日曜、祭日及び、第2・第4・第5土曜日

急病の方はお電話にてお問い合わせ下さい

修善寺駅より無料送迎車運行中

〒410-2501 伊豆市下白岩 75

TEL:0558-83-3333(代)

FAX:0558-83-1021

https://k-nakaizu.jp/

入院のご相談
院内見学随時承ります。



フェイスブック



ホームページ

