



新潟医療生活協

11月号

2021 VOL.539

https://niigata.iry-coop.com

基本理念「人間を大切にすることがすべての根元である」

組合員の現勢(2021年9月30日現在)

- 組合員数.....44,963名
- 出資金総額...23億8,812万円

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 ☎025(273)2151 発行責任者 鈴木克夫 毎月1日発行(月間)定価20円 機関紙「新潟医療生活協」の購読料は出資金に含まれるものとする。

体を動かす楽しさを知ろう!!

ヘルスローカスwithで & 健康的な身体づくり 組合員仲間とのつながりづくり



一例 スタジオプログラム 10月19日~24日 各回定員10名

	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
9:40~10:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
10:30~11:00	フットコンディショニング	体幹	ボディコンディショニング	ストレッチボール	ボクササイズ	体幹
11:30~12:00	フットコンディショニング	体幹	ボディコンディショニング	ストレッチボール	ボクササイズ	体幹
13:30~14:00	エアロビクス入門編	ピラティス	エアロビクス	リズム体操	筋トレ	リズム体操
14:30~15:00	リズム体操	ピラティス	エアロビクス	リズム体操	筋トレ	リズム体操
16:00~16:30		リズム体操	エアロビクス入門編		感染対策のためスタジオプログラムは30分以内となり、各プログラム間は30分以上空けております。体調に合わせてお選びください。 ヘルスローカスwith ☎025(250)6702	
17:00~18:00	キッズ空手(貸出)					
18:00~18:30		リズム体操	筋トレ	ボクササイズ		
18:30~19:00	体幹					

運動する＝「身体に良い」とはわかっていても...

「運動＝認知症予防に効果的である」。このように聞くと、「じゃあ、運動しなきゃ!」と思うものの、なかなか実行できない、という方は多いと思います。ましてや継続となると、さらにハードルは高くなるのではないのでしょうか。

そんな中、なじよにもあるフィットネスクラブ「ヘルスローカスwith」(以下、「with」)で毎日のように仲間と一緒に汗を流す組合員さんがいます。特別な人たちというわけではなく、

かけがえのない仲間との出会い

彼女たちはおよそ10年前、木戸病院内に「with」ができたころからほぼ毎日通っています。入会当初は一人で利用していました。が、顔を合わせるうちに挨拶を交わし、会話をするようになり、今ではかけがえのない存在になりました。

運動するのも大きな目的ですが、「くだらない話をする」のも

どこにでもいる普通の中高年女性たちです。パワーの源は、一体どこから来るのでしょうか。エネルギーの秘密に迫ります。

楽しいことが一番

10年もの間、継続できる理由を尋ねると、「とにかく楽しい」「スタジオプログラムの全部が楽しい」と声を揃えて、笑顔で語ってくれました。その中には、みんなに会えるから楽しい、体を動かすこと自体が楽しい、という意味が含まれています。

彼女たちは決して無理はせず、自分の体調や気分に合わせてマシンやプログラム運動をしています。時にはイスに座って休んだり、途中でお昼を食べるに外に出たり...。長時間、ずっと運動している訳では決してありません。「無理せず自分にできる運動をすること」が長く続いている秘訣です。

身体が動く喜びやみんなに会える楽しさで、皆さんの笑顔に若さが光ります。まさに「健康づくりは幸せづくり」を実行している様子が伺えます。

思いをかたちに 新潟医療生活協の健康づくり

「with」は2021年8月、組合員の方で、なじよ(上木戸)に移転、リニューアルオープンしました。大浴場が利用でき、産直市場でのお買い物もできるようなり、ますます楽しさがアップしています。

どんなことでもお気軽にご相談ください

おたがいさまプラザ in なじよ

●電話番号●
☎025(282)7264
(9:00~16:30 ※土日祝、休み)

●理事長メール●
(理事長に直通で届きます)
otagai@iry-coop.com

芦沼

今年も辞書の三省堂が、「今年の新語2021」の一般公募を開始しました。2021年に「よく見た」「よく聞いた」言葉を募り、ベスト10に選ばれた言葉には、国語辞典としての解説がつけられて発表されます。▼数年前「インフルエンサー」という言葉が選ばれました。インフルエンサーとは、世間に与える影響力が大きい行動をする人物のことをいい、「インフルエンサー(影響)と「する人」を合わせた英語から来ています。この言葉が初めて聞いたときは、「インフルエンサー」って何、「インフルエンサーに罹っている人?」と思ったのは私だけでしょうか。インフルエンザと響きが似ていますが、このインフルエンサーはインフルエンザの語源であるそうなんです。▼さて、厚生労働省の通知文書によれば、今シーズンのインフルエンザワクチンの供給予定量は、ワクチン製造株の増殖性等の影響などから、昨年の使用量と比較すると少ないが、例年の使用量に相当する程度は供給される見込みだといえます。予防接種がコロナワクチンのように混乱せず順調に行われると共に今年もインフルエンザが流行らないことを望みます。(H.M)

新潟医療生活協同組合

建設債

木戸病院の医療機器拡充のため、建設債のご協力をお願いいたします。

募集期間：
2021年4月1日～12月29日

2021年
10月1日～12月29日
(第三次募集)

募集金額 **4億円**

※上限に達し次第、募集を終了する場合がございます。予めご了承ください。

預入金額

10万円～(10万円単位)

対象条件

当法人の組合員に限る

年利
0.5%

預入期間

5年満期

(中途解約の場合、利子はつきません)

お問い合わせ先

新潟医療生活協同組合
地域活動部
☎025(274)7139

理事会報告

10月7日下記議題にて
第5回理事会が開催されました

【承認事項】

- ① 8月の組織報告承認の件
・第2回総支部長会議報告
・専門委員会からの報告
- ② 8月の事業所報告承認の件
・医師体制の状況報告について
- ③ 8月の経理状況報告承認の件
- ④ ブロック長任命の件

【議決事項】

- ① 規程・規則改定の件
・生協事業所使用管理規程の制定
- ② 規程・規則改定の件
・就業規則(給与規程)の改定
- ③ 規程・規則改定の件
・組織規則の変更「新部署立ち上げについて」

【報告事項】

- ① 「2021年度事業と運動の方針」の具体化の指針(案)の件
- ② 院内薬局開店の件
- ③ 木戸病院食堂の名称決定の件
- ④ 理事会議事録(第3回)修正内容確認の件
- ⑤ 第4回理事会議事録確認の件
- ⑥ その他

2011年に富山大学を卒業し、富山大学消化器・腫瘍・総合外科に入局しました。2021年10月から木戸病院で勤務をさせていただくことになりました。入院患者さまの手術業務のほか、外来診療、内視鏡検査を担当します。多くの場に携わることになりますが、患者さまの言葉に耳を傾け、適切な治療を行っていただけるよう心がけていきます。よろしくお願いいたします。



外科
河合 俊輔
かわい しゅんぺい

新任医師紹介



石山診療所
佐々木 知明
ささき ともあき

2021年10月1日、石山診療所に赴任いたしました。患者さまとの対話を大切に診療してまいります。組合員の皆様とのふれ合いを楽しみにしております。
よろしくお願いいたします。



小児科
羽深 理恵
はるか りえ

2008年新潟大学医学部卒業、2010年新潟大学小児科に入局しました。2021年10月から当院に勤務となりました。私生活では、3児の母として日々育児に奮闘しています。こどもの病気についても、育児についても、小児科医として、子どもとご家族に寄り添った医療を提供できるよう努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



皮膚科
内田 梢太
うちだ しよた

2018年に山梨大学を卒業し、2020年に新潟大学皮膚科に入局しました。今年の9月から木戸病院に赴任しました。皮膚疾患は数多くあり、しばしば判別が難しいこともあります。毎日、外来をしていますので何かございましたら、ご相談いただければと思います。よろしくお願いいたします。



内科
福本 淳貴
ふくもと じゅんき

2018年広島大学医学部を卒業し、神経内科を専門に日々診療にあたりています。神経内科は神経難病や脳卒中、てんかん等を診療する科です。1人でも多くの患者さまの助けになれるよう日々努力させていただきます。よろしくお願いいたします。

新潟医療生協の組合員向け

参加費無料

※参加には事前の予約が必要です。

「ドコモスマホ教室 in なじよも」開催のお知らせ



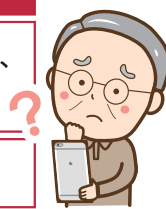
ドコモ以外の携帯会社をご利用でもご参加可能です!

こんな方々におすすめの講座です

スマホを買ったけど、電話しか使っていない…

もっと使ってみたいけど、操作が難しい…

これからスマホを買おうと思っている



感染症対策を実施しております

マスク着用



間隔をとる



手の消毒



検温



換気



■ 開催場所

なじよも3階 多目的室

■ 定員人数(要予約)

4名(感染拡大防止のため)

※定員となり次第締め切りとさせていただきます。

■ 講師

ドコモショップ新潟東店

■ 講座スケジュール

11月11日(木)14:00-15:30

●「インターネットを使おう」

●「安心安全に利用する為に」

11月24日(水)14:00-15:30

●「インターネットを使おう」

●「安心安全に利用する為に」

両日とも同じ内容の講座です。

お申し込み・お問い合わせ先 地域活動部 ☎025(274)7139

※本教室は、新潟医療生協の組合員のための参加とさせていただきます。

「歩く」を考えなおす



整形外科 所澤 徹

始めに

コロナ禍で外出する機会が少なくなり運動の機会が少なくなっている今、「歩く」をもう一度見直してみよう。

その前に皆さまは足の三里をご存じでしょうか？江戸時代のお話、東海道中膝栗毛はご存じだと思えます。たくさん歩いたあとに宿で足の三里にお灸を据える話と聞いたことがある人もいます。たくさん歩くと足の三里が痛くなるのはなぜでしょうか。これが今日の本題です。

1 歩くという事は体の移動と云うことにあります。それでは何処の筋肉を使って歩いているのでしょうか。お尻の筋肉、股の筋肉、こむらの筋肉などが思い浮かぶでしょう。しかし足を前に出しても重心の移動をしないと、ロボットのアシモくんになります。一方、蹴る力で歩いているのであれば、競歩のような歩き方になります。それでは何処を動かしているのでしょうか。

2 これは下腿(かたい)の前面の筋肉です。前脛骨筋(ぜんけいこつきん)といい、この筋肉が足首を反すことにより重心の移動が始まります。足を反すと重力により重心が前方に移動します。これが歩くための第一歩です。

3 歩く前に

歩くことは基本的に立つことの延長線にあります。歩くためにはどうしても起立していることが必要になります。起立するためには各部分の筋肉を使いますが、まずはイスの上から立ち上がりましょう。30分に一度立ち上がるのが健康維持のために必要だと言われています。歩く前にまず起立を。

4 歩く準備運動

歩く前にも準備運動が必要になります。若い時のようにたくさんストレッチをすれば、それだけで汗をかいてしまい、もうやりたくなくなってしまうかもしれません。これでは本末転倒ですね。

イスから立ち上がることをゆっくり3回ぐらいしてから靴を履きましょう。そしてもう一度座って立ち上がったら、歩き始めるぐらいが準備運動に良いと思います。もう一つ、アキレス腱を伸ばしたら、つま先と足の甲を思いっきり顔の方に反してください。そう10秒ほど。

5 さあ歩き始めましょう

当然のことながらマスクをして歩くことになるのでうっ熱しやすくなります。水分の補給を忘れないように。また、人がいないときにはマスクを外して深呼吸してください。胸の中に入った空気が冷たいこと。それ

だけ水分を蒸発させています。

6 歩くときのコツ

さて、運動としての歩くことはいわゆる散歩とは違います。屋内を歩くときよりも重心の移動が大きくなります。屋内歩行は重心を後ろに残しながら歩いていますが、屋外を歩くときは少し前方に重心が移動しています。実は歩くときには重心の移動が大事になってきます。さらに少しだけ速く歩きたいと思ったら、足首を少し大きく反してください。ですが、転倒には注意してください。

さて重心の移動ですが、疲れないように歩くために私たちは重心の移動を無意識で行っています。何をしているかといえは、歩くときには足首を反していると思います。不思議に思う方もいると思いますが、これにより重心が移動しています。

足を反していることで足の三里に疲労がたまります。

7 歩き終ったら

たくさん歩くとそのあと色々なところが痛くなります。痛くなったからやめるのではなくて対応を考えましょう。歩くとき腰が痛くなる場合は、コルセットをしながら歩いてみてください。また痛みが取れないときには、一度腰の状態を調べる必要があります。

膝が痛くなる場合には負荷過剰(歩きすぎ)と膝の関節の摩耗が考えられます。これも一度調べてみてください。

足の三里が痛くなる場合には筋力低下が考えられます。足の背屈運動を朝晩適度に行ってください。

踵(かかと)が痛くなる場合は負荷過剰か骨粗鬆症の可能性があります。これも調べる必要があります。

以上のことを注意しながら、天気の良い秋の空のもと「歩く」を楽しんでください。

ご自宅での生活を支えます

訪問介護センターなじよも

東区にお住いのH様はご主人と二人暮らしです。ご本人様は腰の痛みから起き上がることが困難となり、訪問介護での清拭支援、家事支援を行って来ました。訪問開始当初はベッドから起き上がることもやっとでしたが、ヘルパーの声掛けやその日の体調でシャワー浴の支援が行えるまでになりました。洗髪、洗身で「さっぱりしたわ」と気分転換もしていただけています。笑顔も増え、ヘルパーとの会話も楽しんでいらっしゃる様子です。

訪問介護センターなじよものヘルパーは、ご利用者さまの生活を支える縁の下の力持ちです。これからもヘルパーの明るい笑顔をお届けます。



私たちの笑顔で皆さまの生活を支えます！

院内レストランが名称も新たに 木戸病院 1階 新規オープンしました



10月4日より、病院1階の外来レストランが新規オープンいたしました。新しい名称は「レサヴールデュミストラル」といい、意味はフランス語で「見事な風味」とのことです。新しいレストランでは全てのメニューを新潟グランドホテルが監修しており、新たな目玉として「地中海式和食」をコンセプトとしたランチ(ミストラルランチ)がメニューに加えられています。

日帰りドック利用の方への食事提供が既に始まっておりますが、一般の方もご利用可能ですので、是非新しいレストランでのメニューを一度ご賞味ください。



「地中海式和食」ランチ一例



◆営業時間：11:00～14:30 (最終入店 14:00)
◆定休日：土曜日・日曜日・祝日・年末年始

運営 Chuetsu Clean Service Co., Ltd. 中越クリーンサービス

秋はお家で脳トレタイム!

11月号 クロスワードパズル

1	2	3	4
		5	6
7		C	
		8	9
10		11	12
		13	

提供元:クロスワード.jp
締め切りは11月30日(火)です。

答え

タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。黄色のマスAからCの文字を並べ替えてできる言葉が答えです。皆さまの熱いリクエストにお応えし、今月号より前々回の答えを全文掲載いたします!以前の機関紙もお手元にご用意いただき、答え合わせも楽しんでくださいね。

タテのカギ

- 髪を切って整えることを職業とする店。床屋。
- 話し方の調子、または、ある区の代表者(同じ文字ですが、漢字にすると別の言葉です)
- 積み重なったもの。かさなり。「このクレープ、〇〇が何重にもなって美味しそう!」(〇の中を埋めてください。)
- 北と西の中間の方角。
- 植物の芽や枝をとって同種または近縁の植物に接ぐこと。
- 書物。「〇〇屋さんでマンガ買うのが、楽しみなんだよね!」
- 赤・黄・青など。「〇〇とりどり」とか「〇〇鮮やか」などと使います。

ヨコのカギ

- 人をだます仕掛け。推理小説でコレを当てるのが、醍醐味の一つです。
- 首都などの大都市以外の地域。国内のある一定の地域。
- 音楽のまとまった曲の一つ。一つの曲の数え方。
- 道や進む方向が右へ曲がること。対義語は左折。
- 本当の気持ちや希望、または、気持ちをひるがえすこと(同じ文字ですが、漢字にすると別の言葉です)
- ちがった意見。異論。「議長、〇〇あり!」
- 液体に含まれる沈殿物・不純物などをこすのに使う紙。

班会報告

今年もきれいに花開きました!!

石山総支部 / 高橋美枝子

7月7日、山木戸さくら保健委員会は、大形総支部の長谷川恭子理事を招いて操体法を学びました。食・息・動・環、環境といった操体法の基本を学び、指回しやタオルを使った足指伸ばしなどで体をほぐしました。操体法は単に体を動かすだけではなく、呼吸や食事、環境を整えることによって人間の本来ある治療力での不調を改善していくものです。長谷川理事の指導で楽しく取り組みながら、調子が整っていくのを感じました。

昨日は感染症対策で様々な制約がありますが、班会はみんなで楽しく学ぶことができ、とても大切な場であると感じました。

指回しのようす。これだけで調子が整ってきます!

地域への配布のため種を回収する総支部の皆さん

石山診療所

木戸病院

サンセットコスモス

事業所健診をご利用の事業者様へ

新潟医療生協の「提携店」を募集!!

—「提携店事業」加盟のご検討をお願いいたします—

新潟医療生協では、多世代が気軽に声をかけあって、互いに支え合い助け合いのある社会、まちづくり(地域社会)を目指しています。その一環として、組合員の暮らし(衣食住)に関わる企業・店舗様との提携事業をスタートさせることになりました。

提携店に加盟されると

●その1●

新潟医療生協・機関紙とホームページで企業・店舗様をご紹介します(掲載費用はかかりません)(年4回:2月、5月、8月、11月の予定 ※掲載時期は予告なく変更になる場合がございます)

●その2●

組合員が提携店様でお買い物をした場合に「特典」もしくは「割引」の提供をお願いしています

●その3●

組合員や暮らしを豊かにする「体験型教室」を開催できます

●その4●

組合員の集まる場で、お持ちの専門性を生かした「くらしのセミナー」を開催できます

提携店の条件

新潟医療生協・木戸病院健診センターで健診を受診する

あなたのお店や会社を機関紙で紹介させていただきます!!

西大寺グランドホテル	ホテルエ
シテライトフィットネス	高橋義典クラブ
山形市東区 教員会	薬匠 福井堂
ガデ薬局	田辺ドラッグストア
Franklin School	藤原 藤原 五郎 藤原
舞元 楽陶陶堂	フィットネスインストラクター
音楽講師 生田 智子	BSB-WORKS
八重三代理	ふんとのつゆき
池田 池田 池田	牛舎ショッピング
ピコックレストラン	フックカフェ 葉田
宅配 喜楽 (80)	源 源 源 (80)
来居 DK (ライオン)	ザ・ガーデンテラス
すし 花由	Cafe WEST

※写真はイメージです

お問い合わせ先
新潟医療生活協同組合
提携店事業係 ☎025(274)7139
メール teikeiten@iryu-coop.com

クロスワード応募方法

官製はがきのウラ面に解答の3文字、住所、氏名(ペンネームの掲載を希望する場合はペンネームも)、年齢、電話番号、今月号の感想を記入の上、地域活動部までお送りください。各事業所に設置してある「クロスワード回収箱」への投函も可能です(切手不要)。正解された方の中から抽選で5名の方になじも特製エコバッグをお送りします。

応募先 〒950-0891 新潟市東区上木戸5-2-1 新潟医療生協 地域活動部

クロスワード7月号 当選者発表

多くの皆さまからのご応募、誠にありがとうございました。当選者は右記の5名様です。

宮路 陽一 様
ムックさん 様
目崎 良治 様
小川 洋 様
秋山 アキ 様

7月号のクロスワードの答え

1	ソ	ン	2	ザ	イ	3	ハ
	バ			ヒ		4	ミ
		5	チ	ヨ	ウ	6	セ
6	ラ			イ	ウ		7
8	セ					9	タ
			10	サ	シ		イ
							レ

班会で“居場所づくり”しませんか?

班会って どんどころ?

年齢や体の不自由さなど気にすることなく、どなたでも参加できる組合員の居場所です。

元気で楽しく暮らしたい、気さくに話せる頼れる仲間がほしいという思いは、みんなの願いでもあります。“班”は組合員の「もっと健康になりたい」「安心して住み続けられるまちにしたい」「もっと楽しみたい」などの願いを実現していく出発点です。

班会でどんなことをしている?

- ◆自分の体の状態を知ることが大事!健康チェック
- ◆自分に合った運動で体力、筋力を維持したい!「操体法」「レインボー体操」「with班会」
- ◆趣味をいかして仲間づくり!書道、輪投げ、映画鑑賞など

この他にも様々な班会があります。無理なく、無理せず楽しいのがいちばん。みなさん笑顔で参加されています。

9月から始まった亀田の「紅の華の会」(書道教室)

班会は どうやってつくるの?

- ①友人、ご近所、家族など組合員を3人集めましょう。
- ②地域活動部までお電話ください。班会の開き方についてアドバイスします。
- ③班会のお名前や開催日時、開催場所などを決めましょう。
- ④楽しいこと、やってみたいこと何でもOK!テーマを決めて、さあスタートです!

班会に参加したい、班をつくりたいなど 地域活動部までぜひご相談ください ☎025(274)7139



産直市場に 新たな商品が登場!!

なじよも産直市場に新たな商品が加わりました。
それは、新潟日報にも紹介された『横渡家の巨大プリン』です。重さはなんと1Kg!

阿賀野市の料理店で販売されているものですが、新潟市内ではここ「なじよも産直市場」でしか手に入りません。硬めの触感とカラメルが効いた昔ながらの味わいです。

税込900円の数量限定商品となっておりますので、是非この機会にお買い求めください。なお、土曜日と祝日は予約販売のみとなっておりますので、販売員までお申し付けいただくか、下記連絡先までお電話でご予約ください。

それ以外にも、旬の野菜をはじめ手作りのお弁当やお惣菜、地元鮮魚店のお刺身などもそろえて皆さまのお越しをお待ちしております。



営業日 ★月曜日～金曜日 9:30～17:30
★土曜日・祝日 9:30～16:00
定休日 日曜日

お問い合わせ先 **なじよも産直市場 ☎080(8039)2871**

なじよも通信 第98号

health co-op niigata

強化月間中の加入・増資でもれなくもらえる!

なじよもで使える無料券 プレゼント中!!

新潟医療生協では現在、仲間増やしの取り組みに力を入れております。生協強化月間中(11月30日まで)に新たに新潟医療生協の組合員へ加入していただいた方や、増資していただいた方にはなじよも内で利用できる無料券を進呈しております。(写真参照、有効期限12月30日まで)



ヘルスローカスwith:

組合員の健康づくりを応援する
フィットネスクラブです。(通常お試し料金660円)

なじよもの湯:

組合員限定の大浴場です。(通常利用料300円)

健康ステーション:

骨密度や体組成、血管年齢、脳年齢などの健康チェックを行います。(通常料金500円)

利用できる場所はこちらの3ヶ所となり、通常利用すると合計1,460円分となります。

この期間のみの限定特典となっておりますので、ぜひ加入や増資へのご協力をお願いいたします。

● 木戸クリニック ●

定期通院中の方へのインフルエンザワクチン予防接種の予約を開始しました

- 接種対象者: 木戸クリニック定期通院中の方
- 接種日時: 定期通院時
- 予約方法: 受診時予約・受付窓口予約・電話予約 ☎025(274)7960

- 料金: 65歳未満(組合員) 3,850円(税込)
- 65歳未満(組合員以外) 4,950円(税込)
- 65歳以上 1,650円(税込)

※ワクチンがなくなり次第、終了となります。

介護の職について30年目となった今も思うことは【一生完璧ではない】ということですし、これが私の持論でもあります。完璧ではないからこそ、周りの方から教えていただいた時に感謝できるのだと思います。介護の仕事は医療と同じで日々変化しています。30年前と今とでは全く違います。病気・治療方法・介護方法全て変化しています。この変化の中で仕事をしていく以上、勉強の継続だと思えます。

私がショートステイ風の笛に入職したのは6年半前です。大きい法人で勤務することが久しぶりだった私は昔との違いに驚きました。しかし、驚きと同時に思ったことは【新しいことを覚えられることが楽しい】でした。今介護の仕事をしている人・これから介護福祉士を目指す人にも同じことを感じていただきたいです。介護は素晴らしい仕事です。人が好きな私にはぴったりの仕事だと今でも思えます。10年後も同じ気持ちで仕事をしていきたいです。

〈お問い合わせ先〉 社会福祉法人 亀田郷芦沼会 ☎025(271)1016
ホームページ <http://ashinuma.com/>

みらいレター vol.11

社会福祉法人 亀田郷芦沼会

ショートステイ風の笛 施設長 鈴木祥子



健診に適した服装について

- 健診(検診)では、血圧・腹囲測定や診察、X線撮影など、袖や裾が緩くまくり上げ易い服装が望ましいです。
- 検査着に着替える際は、下着をつけないと検査がスムーズに進みます。

- 装飾品は付けないか、健診開始前に外してください。
- 貴重品はご本人管理です。
- Tシャツは、プリントがX線に映ることもあるため、無地のものが良いです。
- 女性のボディスーツ、矯正用下着、男性用のキツめの長袖スポーツ用インナーなど、締め付けの強いものは不可です。診察や検査の都度、脱がなくては行けないので、下着もゆるいものがお勧めです。

脱ぎはきし易いくつと、ソックスが楽です。ストッキングや脱ぎにくいひもぐつなどは、避けていただいた方が良いでしょう。



タートルネックは診察しにくく、着脱も面倒です。

女性のワンピースは、診察や検査で胸・腹を出す際にめくなくては行けないため、下着が丸見えになってしまいお勧めできません。上下分かれた服装で、ゆったりめのものを。

〈お問い合わせ先〉

木戸病院
健診センター
☎025(270)1831



健康づくり委員会より

けんこうチャレンジ 2021 報告カードの提出をお願いします!

8月から始めました「けんこうチャレンジ2021」はすでに昨年を超える**2,000名**の方々からのご参加をいただいております。目標達成に向け、皆さま頑張っていることと思います。

キッズチャレンジでは夏休みに取り組んだ皆さまからどんどん終了報告が届いています。「毎日楽しくできた。来年またチャレンジしたい」「毎日朝ごはんを食べると元気ができるので、これからも続けます」などのコメントが寄せられており、親子で楽しくチャレンジしてくれた様子が伝わりました。



報告カードの締め切りは11月30日(火)です

けんこうチャレンジは報告カードの提出が完了して、初めて達成となります。

終了しましたら、報告カードの提出をお願いします。

Web、郵送、もしくは各事業所へお持ちください。

Webからの報告フォームは、右記の通りです。ぜひご利用ください。

QRコードはこちら

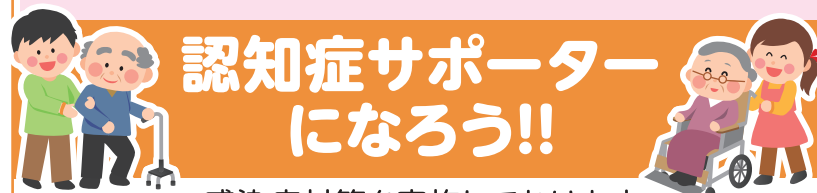


パソコンからは

けんこうチャレンジ2021 新潟

検索

チャレンジ終了者全員に参加賞をプレゼントいたします。



感染症対策を実施しております

認知症ってどんな病気? どんなふうによければ良いの? など 興味のある方にオススメの講座です。

自分のできる範囲で、友人や家族に知識を伝えたり、認知症になった人や家族の気持ちを理解し、手助けをすることが認知症サポーターの役割です。認知症の基礎知識や対応方法をわかりやすくお伝えします。受講終了後には認知症サポーターの証となる「オレンジリング」がもらえます!



開催日時 **11月29日(月) 14:00~15:30**

会場 **なじよも3号館3階 多目的室**

予約制 **先着20名**

参加無料



お問い合わせ・お申し込み先

コープケアカレッジ ☎025(271)6161 または
地域活動部 ☎025(274)7139

インフルエンザワクチン接種予約について

今年は例年に比べてワクチン供給量が減り、また納入時期が遅くなるとの情報が入っています。このような状況から、例年のように予約をおとりすることができません。ご理解とご協力をお願いいたします。ご不明な点はお手数をおかけしますがご相談ください。



診療案内

※赤字表記部分が前月と変更となっております。

木戸病院

外来予約

ご家庭などの
固定電話からは

☎0120-432-472

携帯電話・
公衆電話からは

☎025(273)2175

☎025(273)2151代

休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

対応可能時間(8:00~11:00、13:30~16:30)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	新患 8:00~11:00	濱ひとみ	岸由美子	大学医師	安藤麻理	土田陽平	三井田孝	内科医師
		小松健	河邊昌哲	阿部孝洋	摺木陽久	岸由美子	内科医師	内科医師
	AM 専門 (予約制)	成田淳一	山口利夫(循)	高村麻子	横山恒	大学医師	内科医師	増子正義
池主裕子		山崎美穂子(膠)	福本淳貴(10:00~)		五十嵐登			
PM(予約制)	五十嵐登(循)	矢田省吾(腎/糖)	土田陽平(腎)	大学医師(血)	大学医師(循)			
	佐藤秀一(消)	横山恒(消)	山口利夫(循)	河邊昌哲(呼)	摺木陽久(消)	津田晶子(糖/内)	丸山公男(水俣)	
	大学医師(血)	安藤麻理(糖/内)	津田晶子(糖/内)	山口利夫(循)(1・3・5週)	山崎美穂子(膠)	荻原智子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	
	津田晶子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	阿部孝洋(糖/内)	重沢立郎(水俣)	重沢立郎(水俣)	
				重沢立郎(水俣)(1・3週)	濱ひとみ(腎/糖)	矢田省吾		
				大学医師(循)	池主裕子(循)			
		長谷川隆志(呼)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		津田晶子(糖/内)		
		大学医師(循)	小松健(糖/内)	大学医師(腎)隔週		大学医師(循)		
		荻原智子(糖/内)	濱ひとみ(腎/糖)					
		土田陽平(腎)	大学医師(循)					

※糖：糖尿病、内：内分泌、腎：腎臓、呼：呼吸器、循：循環器、消：消化器

神経内科	AM9:00~11:00(予約制) PM14:00~15:30(予約制)	高橋俊昭	小野寺理 福本淳貴	伊藤岳	高橋俊昭	北原真紀子		
産婦人科	AM 8:00~11:00	産科 工藤久志	工藤久志	工藤久志	工藤久志(予約制)	工藤久志	工藤久志	工藤久志
	婦人科 PM(予約制)	菊池真理子	菊池真理子	菊池真理子	大学医師	菊池真理子		
小児科	AM8:00~11:00	樋浦誠	岡崎健一	樋浦誠	岡崎健一	樋浦誠	岡崎健一	岡崎健一
	PM2:30~4:30	羽深理恵	羽深理恵	羽深理恵	羽深理恵	羽深理恵	樋浦誠(生活習慣病・診察AM10:30~)	
外科	AM8:00~11:00	渡邊智子	渡邊智子(予約制)	渡邊智子	河合俊輔	河合俊輔	河合俊輔	河合俊輔
		阿部要一	山田明	阿部要一(1・3・5週) 山田明(2・4週)	阿部要一	山田明	山田明	阿部要一
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤徹	所澤徹	所澤徹	高橋直樹	所澤徹	高橋直樹	所澤徹
皮膚科	AM8:00~11:00	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩
耳鼻咽喉科	AM8:00~11:00				大学医師		大学医師	大学医師
	PM(予約制)	大学医師						
泌尿器科	AM8:00~11:00	北村康男	北村康男	北村康男	大学医師	北村康男		
眼科	AM8:00~11:00(予約制)		坂上悠太	松田英伸	坂上悠太	松田英伸	大学医師	大学医師
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:00	予約制	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子
	藤田孝子		藤田孝子	鈴木博	藤田孝子	鈴木博		藤田孝子
	PM 1:00~4:00		鈴木博	鈴木博				
			星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子
			藤田孝子	藤田孝子	藤田孝子	鈴木博	藤田孝子	
			鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博	

第2、第4土曜日の受付時間はAM8:00~10:30(歯科を除く) / 歯科の受付時間はAM8:30~10:30 ※診療案内は変更される場合がございます。

木戸クリニック

☎025(274)7960

休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	AM 8:30~11:30	予約 一般	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫
			村山直也	村山直也	村山直也	村山直也	村山直也	村山直也
	PM 1:30~4:30		金子香	金子香	八木寛朝	八木寛朝	八木寛朝	
			須永隆夫	須永隆夫	村山直也	須永隆夫	村山直也	
			村山直也	金子香	八木寛朝(予約のみ)			
			岸由美子					

※村山医師は随時 禁煙診療を受けております。また11月30日(火) 午後は休診となります。

石山診療所

☎025(276)5111

休診日：日曜・祝祭日、土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	AM8:30~11:30		佐々木知明	佐々木知明		佐々木知明
	PM2:00~4:40		佐々木知明	佐々木知明		佐々木知明
皮膚科	AM8:30~11:30	佐藤信輔	佐藤信輔			佐藤信輔

※診療案内は変更される場合がございます。詳細はお問い合わせ下さい。

木戸病院 健診センター

☎025(270)1831

電話予約受付時間：月~金曜日 AM11:00~PM4:00、第2・第4土曜日 AM11:00~PM12:00 休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

人間ドック・特定健診 …… 各種健診承ります ……

風の笛クリニック

☎025(271)7755

休診日：日曜・祝祭日、木曜日、土曜日(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM8:45~12:30(診察は9:00~)	穂苺環	穂苺環	穂苺環	休診	穂苺環	穂苺環
	PM3:15~5:30(診察は3:30~)	穂苺環	穂苺環	穂苺環		穂苺環	穂苺環