

午前の診察

外来診療担当表

※保険証は毎月必ず総合案内へご提示ください。



午後の診察

令和6年12月1日現在

担当科		月	火	水	木	金
内科	1診	田 中	早 川	三 輪	縄 田	田 中
	2診	畠山 (大西)	千 住	山 内	畠山 (大西)	長谷川
	3診	山 内	長谷川	畠 山		生 駒
	4診			大 西	鈴木祐介	千 住
	5診	早 川	縄 田	早 川	浅 野	縄 田
	6診		鈴木英司		鈴木英司	
	7診	浅 野			小野木	小野木
乳腺センター		石 原	石 原	山 本	石 原	森 川
外科	1診	森 川	徳 山	石 原	徳 山	石 原
	2診	高 野	高 野	浅 井	森 川	満 留
整形外科	1診	益田 (初診担当)	当 番 制	益 田	益 田	
	2診	佐 藤		佐 藤	田 口	佐 藤 (初診担当)
	3診	小林 (初診担当)		大 島	小 林	小 林
	4診	田 口		田 口 (初診担当)	大 島 (初診担当)	大 島
脳神経外科		松 原	出 雲	中 山		
皮 膚 科				丹 羽		市 川
泌 尿 器 科		小 林	小 林	小 林	小 林	小 林
婦 人 科		田 上		田 上	田 上	
眼 科		白 木	望 月	望 月		望 月
耳鼻咽喉科		松 塚				
放射線治療			岡 田		松 尾	
緩和ケア科		西 村		西 村		西 村
小 児 科						安 江

担当科	月	火	水	木	金	診療時間
内科	循環器	小野木				13:30~15:00
	神経	大野			竹腰	13:30~16:30(予約制)
	血液			兼村		13:30~15:00(予約制)
	糖尿病		鈴木英司	鈴木英司		
	呼吸器	北村				(予約制・初診のみ)
乳腺センター			山本			14:00~15:00(完全予約制)
緩和ケア科	西村	西村			西村	14:00~17:00(完全予約制)
形成外科		安江				火曜日 13:00~15:00(毎週)(完全予約制)
皮膚科(褥瘡外来)			野田			15:00~16:30(予約制)
耳鼻咽喉科			小川※(頭頸部腫瘍外来)	森		13:30~15:30※完全予約制(第2,4週)14:00~16:00

担当医の出張などにより休診、代診となる場合があります。又診療曜日は毎月変更となりますので事前にご確認ください。

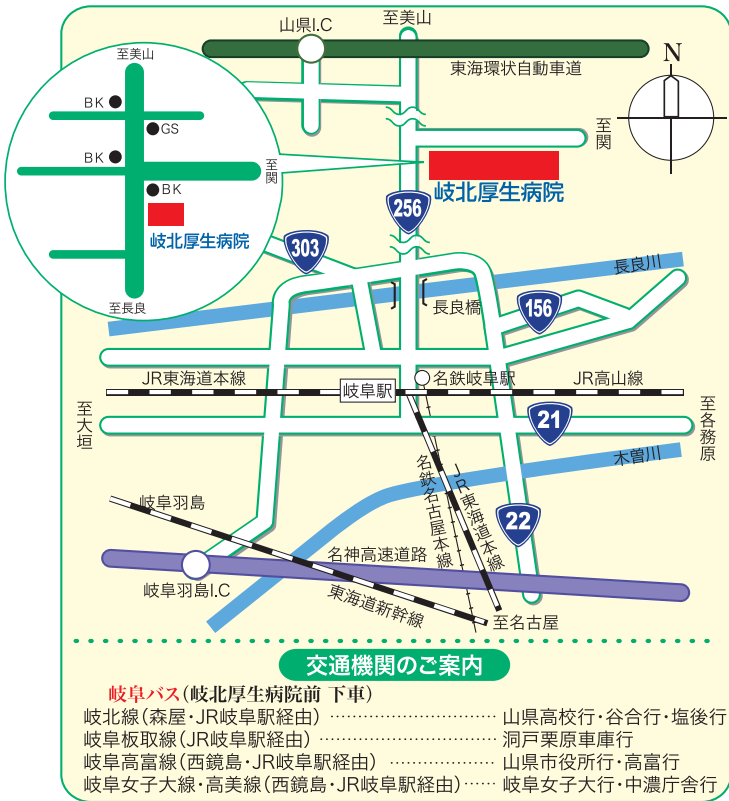
休診日

土・日・祝祭日・年末年始

婦人科…10:30~11:30(月・水・木曜日のみ)完全予約制
脳神経外科… 9:00~11:30(月・火・水曜日のみ)火曜日は11:00まで
緩和ケア科…11:00~12:00(月・水・金曜日のみ)完全予約制
耳鼻咽喉科… 9:00~11:30(月曜日のみ)

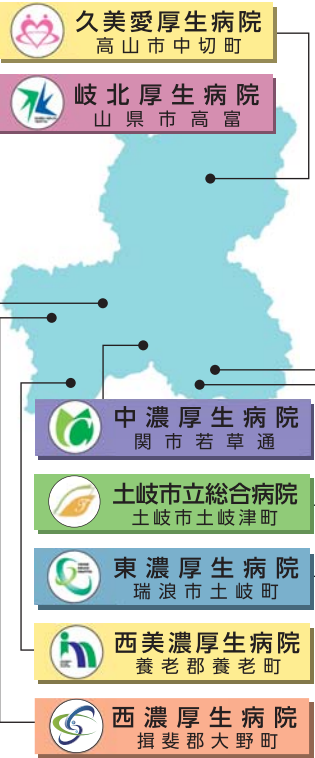
入退院支援センター

在宅や病院での療養上の相談、退院に向けての助言、援助を行っています。お気軽にご相談ください。



看護師・看護補助員募集中

岐阜県厚生連病院所在地



ボランティアの方を募集します。詳しくは入退院支援センターまで…

青空

病院の理念

皆さまの安全・安心に配慮した
良質な医療を提供いたします

岐阜・西濃医療センター
岐阜北厚生病院 広報誌 2024.12.1発行

2024 秋号 Vol.102

- 新任のあいさつ
- マイナンバーカードでの保険証確認のお願い
- フレイル予防で健康寿命を延ばそう
- 外来診療担当表
- その他

102号目次

新任のあいさつ

消化器内科
医師
千住 明彦



令和6年6月10日に赴任しました消化器内科の千住 明彦と申します。平成27年に岐阜大学を卒業後、中部国際医療センターでの初期研修を終了しました。高山赤十字病院、岐阜大学病院での勤務を経て、当院に着任いたしました。大阪出身ですが、出身大学の岐阜で地域貢献したく岐阜への移住を決意しました。当院では、消化器内科を中心とした内科疾患、がん診療で貢献できるように勤務させていただきます。よろしくお願い申し上げます。

マイナンバーカードでの 保険証確認のお願い



令和6年12月2日から保険証の新規発行が停止されます。
当院ではマイナンバーカードでの保険証確認を実施しておりますので、
受診の際はマイナンバーカードを持参してご来院ください。

マイナ保険証にはこのようなメリットがあります！

1. 引っ越し、結婚、転職した場合に、保険者での手続きが完了でき次第、すぐに医療機関や調剤薬局で使えます。
2. 過去の健診結果やお薬の情報が、医師や薬剤師と共有でき、安心な医療が受けられます。
3. 特別な手続きなしで、高額療養費の自己負担限度額を超える支払いが免除されます。
4. 従来の健康保険証よりも医療費が節約できます。



カンタン
認証！ カードリーダーに
マイナンバーカードを置いてください



- 顔写真を表にして縦向きに置き、
つきあたりまで押し当ててください
- カバー等は外してください

マイナンバーカードを置いた後は 画面の指示に従って操作してください

■ 操作に関して、ご不明な点があれば、お尋ねください。

JA 岐阜厚生連 岐北厚生病院 医事課 電話番号：0581-22-1811

フレイル予防で健康寿命を延ばそう

「フレイル」という言葉をご存じですか

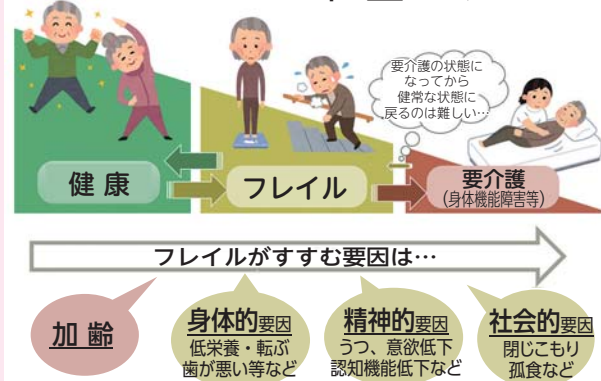
フレイルとは、年をとって体や心の動きや社会的なつながりが弱くなった状態を指し、健康な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要な状態）の中間に位置します。

【こんな傾向はありませんか。】

- ・美味しくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をしても面倒だ
- ・以前より歩く速度が遅くなったり、転んだりする
- ・体重が以前よりも減ってきた 等々

フレイルは、早めに気が付いて適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ健康な状態に戻すことが大切です。

フレイルの位置づけ



フレイルの予防

フレイル予防の基本は「栄養」「運動」「社会参加」の3つです。

そのうち「栄養」については、まずは何より美味しく楽しく食事を摂りましょう。

それに加えて下記の食事のポイントをご紹介します。
何か少しでもできそうなことがあればぜひ食生活に取り入れてみて下さい。

【食事のポイント】

- ポイント1 1日3食欠かさず食べる。
- ポイント2 主食・主菜・副菜の組み合わせで食べる。
- ポイント3 良質なたんぱく質の摂取を心がける。



※ 料理が大変な場合は、お惣菜やレトルト、缶詰、市販のお弁当等を活用するのも良いでしょう。

バランスの良い食事のカギ 主食 主菜 副菜 とは



【栄養素とその役割】



良質なたんぱく質を摂るには



※ ただし、腎臓病の方は蛋白質制限が必要な場合がありますので
医師・管理栄養士に確認しましょう

フレイル予防の取り組み

山県市では市民の健康寿命の延伸を目的とした「フレイル予防講座」が開催されています。当院のスタッフもこの活動に協力し、出前講座や料理教室等を行いました。



人生100年時代、フレイル予防で心身ともに元気に楽しく年を重ねましょう。