



市立 鴨川国保だより



No. 110
2025.1.9
新年号

編集・発行 鴨川市立国保病院 広報委員 千葉県鴨川市宮山2-3-3 Tel 04-7097-1221 Fax 04-7097-0157 鴨川市ホームページ <http://www.city.kamogawa.lg.jp/>



年頭のあいさつ

病院長 小橋孝介

希望に満ちた新年を迎え、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。日頃より鴨川市立国保病院へのご支援とご協力、職員一同、深く感謝申し上げます。謹んで新年のご挨拶申し上げます。

昨年は初めての病院祭である「鴨国祭り」を長狭地区健康推進協議会の皆様とともに開催させて頂いたり、みんなみの里で無印良品様にご支援頂き健康について語らう場である「鴨んカフェ」を開催するなど、地域に開かれた病院として皆様の健康を守り、生活に寄り添う「生活伴走型医療」を実現する事を目指して日々の診療だけでなく、予防や健康増進のための取り組みにも力を入れてまいりました。また、鴨国祭りでは大山音頭の会、金東区芸能保存会、長狭学園の生徒の皆様に参加頂き、踊りや神楽・お囃子、ダブルタッチ等を披露して頂きました。これからは、地域の皆様が集い、地域の文化を守り育む場としてもお役に立てればと考えております。

当院の取り組みは、地域包括医療・ケアのモデルとして全国的にも注目して頂いております。本年も、総合診療を核に「臓器だけではなく人を診る医療」を実践し、次世代の地域医療人材の育成と、皆様の生活に寄り添う医療を追求してまいります。



本年も鴨川市立国保病院をどうぞよろしくお願いたします。



インフルエンザ予防接種 予約延長のお知らせ

● **予約日時** 各または窓口で予約してください
1月31日まで延長します *定員数に達するまで
月～金曜日 午後4時～4時30分
土曜日 なし (診察後の接種は可能)

● **接種費用 4000円**

*65歳以上の方または60歳以上65歳未満の方であって身体障害者障害程度等級1級相当の方は助成があります詳しくはお尋ねください。



診察後の接種をご希望される方は、**受付の際にお申し出ください**。診察時間まで問診票を記入してお待ちください。

*定員数に達した場合はお受けできないことがあります。12歳以下のお子様の2回目接種も状況によりお受けできない場合がありますのでご了承ください。

鴨川市立国保病院
☎04-7097-1221(代表)

事前予約優先

■ 当日診療可

外来診療のご案内

1月, 2月		月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ～ 11:30	総合診療科(内科)	関 山田	関 米井 石橋(内分泌)	柳本 小橋	米井 小橋	山田 関	柳本 内科医	
	整形外科	林		君津中央病院医師	千葉大学病院医師	林	林 1月4日, 18日 2月1日, 15日	
	リハビリ	○	○	○	○	○	○	
	耳鼻咽喉科	1月4日, 18日 / 2月1日, 15日					千葉大学病院医師	
	泌尿器科	1月16日, 30日 / 2月6日, 27日		石橋武大				
眼科		種本	種本					

午後 1:30 ～ 4:00	循環器内科	1月9日, 23日 / 2月6日, 27日		君津中央病院医師 完全予約制
	皮膚科	君津中央病院医師	1月6日, 20日, 27日 2月3日, 10日, 17日	
	眼科		種本	種本 田村 1月9日, 23日 2月13日, 27日
	禁煙外来	1月15日, 29日 2月5日, 19日		柳本

歯科受付		月	火	水	木	金	土
予約制	月	火	水	木	金	土	
午前 8:45 ～ 11:30	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
午後 1:45 ～ 4:30	☺	☺	☺	☺	☺		午後 休診

- * 急患の方は、常時受け付けいたします。
- * 事前予約にご協力お願いいたします。(診察希望日の前日16時まで)
- * 事前に予約されている方が優先となりますので予めご了承ください。
- * 診察枠に空きがあれば事前の予約がなくても診察が可能です。

発熱外来の予約は
病院ホームページ
からできます。



出張健康教室

11月19日、小湊地区地域福祉フォーラム「知って得する体験会」に、鈴木信佑理学療法士が「いい姿勢って？」をテーマに講演を行いました。正しい姿勢と身体の使い方を日常に取り入れる大切さを、実践的な体操や体験を交えて伝えました。適切な座位姿勢の実践や動的ストレッチについてを紹介し、特に座位姿勢では、体重のかかり具合をお尻で感じながら自然な姿勢を意識する方法を提案しました。また、動的ストレッチでは柔軟性の向上や怪我の予防効果が解説され、参加者はリラックスしつつ積極的にストレッチ等を取り組みました。「姿勢が変われば、呼吸が変わり、人生が変わる」と締めくくり、参加者に健康的な生活に対する意識を高める貴重な機会を提供しました。



シリーズ

④ オーラルフレイルとその予防について

今回はオーラルフレイルとその予防についてのお話をします。オーラルフレイルと言われても聞いたことがない方も多いと思います。オーラルは口やのどの、フレイルは弱った状態のことで、「かむ」「のみ込む」「話す」という口やのどの機能が衰えることを指しています。オーラルフレイルかどうかは5つのチェック項目があります。①自分の歯が何本ありますか(「19本以下」で該当、さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯と数えます)、②半年前と比べてかたいものが食べにくくなりましたか(「はい」で該当)、③お茶や汁物でむせることがありますか(「はい」で該当)、④口のかわきが気になりますか(「はい」で該当)、⑤普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか(「はい」で該当)。この5つの項目のうち、2つ以上に当てはまる場合をオーラルフレイルとしています。高齢者の約4割がオーラルフレイルに当てはまるとされています。オーラルフレイルは悪化すると、食

予防医療のススメ



事を楽しめないだけでなく、栄養不足や全身の虚弱、筋肉の減少、誤えん性肺炎などにつながると考えられています。早く気づいて適切な対策を取れば、予防・改善することが可能です。一番大切なのは、「歯をしっかりと守ること」です。虫歯や歯周病がないか、入れ歯の不調がないかなど、定期的な歯科への受診がすすめられます。口やのどの周りの筋肉を鍛えて、唾液の分泌量を保つことも重要です。今回は「パタカラ体操」をご紹介します。食事の前に、「パ」「タ」「カ」「ラ」というそれぞれの文字を「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と3回程度繰り返します。声を出さず練習になるだけでなく、かむ力やのみ込む力を鍛えて、唾液の分泌も促すことができます。5つのチェック項目の2つ以上に当てはまる場合、まずは歯科や普段かかりつけの先生へのご相談をおすすめします。



マイナンバーカードの健康保険証ご利用が可能です。



鴨川市立国保病院の敷地内では全面禁煙にご協力をお願いしています。皆様の健康を保つためにも禁煙を推奨しております。



パート募集

一緒に働きませんか？

事務局：加藤
☎04-7097-1224

- ・看護師（外来・病棟）
- ・看護補助（日勤・夜勤）
- ・訪問看護師
- ・薬剤師
- ・ヘルパー



病院ホームページ
<https://kamogawakokuho-hp.com>

鴨川市立国保病院 検索



鴨川市立国保病院
公式LINEアカウント



鴨川市立国保病院
〒296-0112
千葉県鴨川市宮山233

診療科

内科・小児科・循環器内科・整形外科・眼科
耳鼻いんこう科・泌尿器科・皮膚科・禁煙外来
リハビリテーション科・歯科

医科

歯科

04-7097-1221 / 04-7097-1222

国保訪問看護ステーション 04-7097-1435

国保ヘルパーステーション 04-7097-1436

国保ケアプランサービス 04-7097-1437

医療・介護連携支援室 04-7097-2860

福祉総合相談センター・長狭 04-7096-5711

