

医療法人社団哺育会 桜ヶ丘中央病院

広
報
誌

さくら通信



vol.

11

2021

summer

sakura public relations magazine

contents
01 新型コロナウイルスワクチン接種の予約について / 02 新人フォローアップ研修
03 04 大和市特定健診・がん検診を受けましょう！
05 さくら健康体操 / 06 栄養科レシピ

公式LINE始めました

友だち
募集中

@875psfcq

うれしい情報もLINEでお届け!



新型コロナワクチン接種 の予約について

新型コロナワクチンの接種を受けるためには、下記の大和市コールセンターもしくはホームページから予約が必要となっておりますのでご確認をお願い致します。

※桜ヶ丘中央病院の電話、窓口での予約受付は一切行っておりませんのでお間違えの無いようご注意ください。



大和市・新型コロナワクチン予約窓口

コールセンター：☎ 046-260-0900

ホームページ：🌐 <https://v-yoyaku.jp/login>



金額

無 料

会場

2階健康診断会場
(※当院での予防接種)

持ち物

- ワクチン封筒(黄色)
- 接種券(お忘れの場合接種できませんのでご注意ください)
- 予診票(予めボールペンで記入してお持ちください)
- 本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)
- お持ちの方は、おくり手帳、老眼鏡等をご持参ください

接種当日の流れ

ご来院されましたら、正面玄関で検温をお願いします。その後2階の健康診断会場受付へとお進みください。(※1階総合案内での受付は不要です。)

接種後15分(アレルギーのある方は30分)経過観察してからご帰宅頂きます。

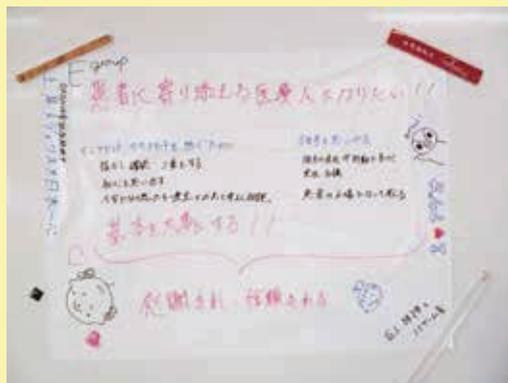
注意：医療機関に通院されている方は、必ず予防接種を受けて良いか主治医に確認してからお越しください。

新人フォローアップ研修



看護部3病棟 野呂京花

各部署へ配属されてから現在までを振り返るとともに、それぞれが抱えている悩みを共有することで様々な側面から課題や解決策を考えることができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。これからもお互いを励まし合いながら切磋琢磨し、日々精進していきたいと思えます。



リハビリテーション科 理学療法士 岩谷 朋伽

5月以降、各々本格的に業務にあたり始め、職種や配属先が異なる同期と話す機会が減り、あやふやな関係にモヤモヤしていました。しかし、今回交流の機会を設けていただき、とても楽しい研修会になりました。また、悩みや不安なことを皆さんと共有・共感できて心強い仲間がいることを再認識出来て良かったです。



大和市特定健診、

がん検診を受けましょう！



大和市では、生活習慣病の早期発見、早期治療を目的とした特定健診、がんの早期発見により死亡率や罹患率を低下させることを目的としたがん検診を実施しています。

通常よりも安い費用で受診できる(★)・アフターフォローとして特定保健指導を受けられる、などメリットがたくさんあります。

当院では特定健診は予約不要、がん検診も一部の検査は予約不要で受けられますので、

普段病院に行く機会のない方も是非この機会に受けてみてはいかがでしょうか？

(令和3年度受診券と保険証を必ずお持ちください)
尚、結果は後日来院し、医師からの説明後結果票をお渡ししますので、わからないことがあればその場ですぐに医師に尋ねることができます。(郵送は行っておりません。)

年に一度の健康診断、ご自身の健康状態を知り、日々の生活習慣を振り返るチャンスです。

まずは受診して自分の健康状態をチェックすることから始めましょう。

「気づいたときには手遅れ」とならないよう、健康診断・がん検診を受診し、予防、改善をしましょう。

★健診とがん検診を自費で受けた場合の料金

	実費で受けた場合	大和市健診、がん検診で受けた場合	差額
特定・長寿健診	約14,000円	1,200円	12,800円
肺がん検診	約8,800円	1,000円	7,800円
胃がん検診(胃カメラ)	約20,000円	2,500円	17,500円
大腸がん検診	約5,000円	700円	4,300円
乳がん(マンモグラフィー)	約13,000円	2,000円	11,000円
子宮がん検診	約18,000円	2,500円	15,500円

※70歳以上、生活保護世帯、中国残留邦人は負担金無料です！



検査内容

《がん検診》

肺がん検診…当日肺のレントゲン撮影を行います。

大腸がん検診…当日検便容器をお渡ししますので、ご自宅で採取して後日持ってきてもらいます。

胃がん検診…当日は診察室に入り、胃の検査の説明を受けてもらいます。診察終了後、検査の予約を取ります。

乳がん検診(マンモグラフィ)…当日マンモグラフィ撮影を行います。

乳がん検診(エコー)…当日乳腺エコー検査を行います。(※事前予約が必要です)。

子宮がん検診(頸部)…当日細胞を取る検査を行います。(※事前予約が必要です)。

子宮がん検診(体部)…子宮頸部を実施時に、医師が必要と認めた方に行います。

《特定健診》

○基本検査(問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査)

○詳細項目(心電図検査、眼底検査、貧血検査)

・医師が必要と判断した方に実施

○追加健診(胸部レントゲン検査、肝炎ウイルス検査、前立腺検査)

・胸部レントゲン検査…希望者に実施

・肝炎検査…過去に検査をしたことがない方が対象

・前立腺検査…50歳以上の男性が対象

受診の枠が広がりました

4月から実施している特定健診とがん検診ですが、より多くの方に受診していただきたく8月から受診可能の枠を増やしました。(※下記の表黄色の箇所が増えました)また、特定健診は2021年9月30日から2021年11月30日(火)まで期間の延長も決定しました!!まだ受診していない方はどうぞ当院にお越しください。

●特定健診、肺、大腸、胃がん(申し込み)、肝炎、前立腺検診

		受診時間	診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	受診	8:00~12:00	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
	結果			×	×	×	×	×	○
午後	受診	12:30~15:54	14:00~16:00	○	○	○	○	○	
	結果			○	○	○	○	○	

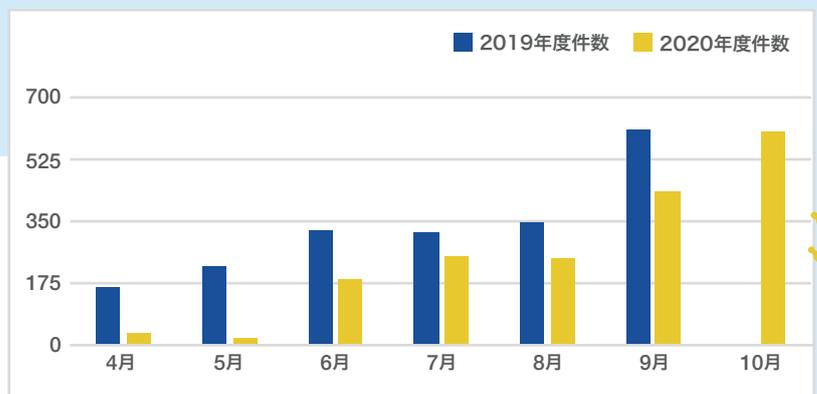
●乳がん検診

		受診時間	診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	受診	8:00~12:00	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
	結果			○	○	○	○	○	○
午後	受診	12:30~15:54	14:00~15:45	○	○	○*	○*	○*	
	結果			○	○	×	×	×	

※水曜日~金曜日午後はマンモグラフィの撮影のみ可能です(視触診、結果説明はできません)

早めの受診をお勧めします

毎年、健診が終了する最終月は他の月に比べ約2倍混雑します。待ち時間も最終月は2~3時間待ちとなります。混雑緩和と待ち時間緩和の為にも分散受診にご協力をお願いします。



2019、2020年度特定・長寿健診月別件数

コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した認知課題(Cognition)と運動(Exercise)を組み合わせた、認知症予防を目的としたものです。第3回に引き続き、一人でできるコグニサイズを紹介します。

もも上げ(運動)&認知課題(物探し課題)



もも上げ(運動)

- ① 背もたれから背中を離して椅子に座ります。
- ② 足の付け根を意識しながら、ゆっくり足を持ち上げ、ゆっくり下ろします。
- ③ 今度は反対側の足を同じように持ち上げ、両足を交互に動かしていきます。
- ④ 運動しながら認知課題を行います。何かお題を決めたら、まわりを見渡して色々な物を探してみましょう。

認知課題(物探し課題)

- お題を決めて、それに関する言葉を60秒間出来るだけ沢山思い出してみましょう。
- 例えば、「春」から連想される言葉、5文字の言葉、魚の名前…など。



理学療法士^{かねだ}金田のアドバイス

運動強度は(ややきつい)と感じる程度が良いといわれています。強度が弱く感じたときは、もも上げに合わせて腕を振る動作を追加、または、もも上げを歩きに変えて散歩をしながら行って下さい。

参考：「コグニバック」2020 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

みんなの
日曜日



6/
20

たいめいけんのハヤシライス

入院中でもちょっと違う食事を楽しんでいただくために、不定期に「みんなの日曜日」を実施しています。

＼みんなの日曜日コンセプト／

『ゆっくりとした朝食 にぎやかな昼食 ゆつたりした時間を過ごす夕食 昼食は、ちょっとおでかけ、
外食気分 夕食は、いろんなおかずを少しずつ楽しんで…いつもと違う日曜日を楽しみませんか』

今回は6/20の昼食にたいめいけんのハヤシライスを提供しました。これからも入院中のお食事を楽しんで頂けると嬉しいです。



病院理念

「地域から信頼される、
思いやりと礼節のある、
患者さん中心の医療の実践。」

基本方針

- 1 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 2 医療の質と安全の向上に努めます。
- 3 24時間体制の救急医療を実践します。
- 4 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 5 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

診療受付時間 Clinic reception time

	診療受付時間
午前	8:00 ~ 12:00
午後	12:30 ~ 16:00 健診
	12:30 ~ 17:00 小児科、眼科、脳神経外科、神経内科
	12:30 ~ 17:30 内科、外科、整形外科、皮膚科

※土曜日は午前中のみ

※小児科の予防接種の受付は午前中は11時、午後は16時までとなっております。

※診療科によって診療を行っていない時間帯や休診の場合がございます。

詳しくはホームページをご確認ください。

交通アクセス Traffic access



- 東名高速 「横浜町田インターより40分」
- 小田急線 「桜ヶ丘駅から1分」
- 新宿駅 ~ 桜ヶ丘駅 50分
- 藤沢駅 ~ 桜ヶ丘駅 17分
- 横浜駅 ~ 桜ヶ丘駅 33分 (小田急線：大和駅経由)

