

ひだまり

◎快適ライフ

健診LINE予約 始めました！

INDEX

P.2 Message

P.3 快適ライフ

P.4 コメディカル
人間ドックのご案内

P.5 高浜訪問看護
ステーションのご案内

裏表紙 数独
旬の食材



ひだまりWEBページ
バックナンバーも
ご覧になれます

ごあいさつ

高浜豊田病院

事務長 阪野 洋平



2024年4月より高浜豊田病院に配属となり、事務長を拝命いたしました阪野と申します。大学を卒業後、刈谷豊田総合病院に入職し、人事・労務管理を中心に業務を行ってまいりました。初めての高浜豊田病院勤務となりますが、これまでの経験を生かしながら、精一杯職務を遂行してまいります。

近年、医療を取り巻く環境は大きく変わりつつあります。少子高齢化の進行により、医療の担い手は減少する一方、医療ニーズは高まり、疾病構造も変化していくことが予想されています。また、デジタル化の進展は医療も例外ではなく、情報技術を効果的に活用していくことが求められています。このような変化に対し、特に当地域の状況を注視しながら、対応を進めていく必要があると考えています。

さて私事ですが、健康維持のため定期的にランニングをしています。先日、ランニング好きが集まり、リレーマラソン大会に参加してきました。リレーマラソンとは、チームでたすきをつなぎ一定距離を走るというものです。初めての参加でしたので、目標は「ケガなく完走」でしたが、いざスタートしてみると互いの相乗効果からか、誰もが持てる以上の力を発揮し、42.195キロを3時間10分という予想以上のタイムで完走しました。チームで取り組むことの成果の大きさを改めて実感した1日となりました。

高浜豊田病院も一つのチームです。職員が協力し合うことで、医療環境の変化に対応しつつも、最良のサービスを提供できるものと考えています。これからもチーム一丸となり、保健、医療、福祉分野で地域の皆さまに貢献できるよう取り組んでまいります。今後ともよろしくお願いいたします。





健診LINE予約 始めました!

このたび、健診センターの予約方法にLINE予約を追加いたしました。

- LINEQRコードをカメラで読み取り
「高浜豊田病院健診センター」を登録してください。
- QRコードが読み取れない場合は
LINE ID「@862elpwn」で検索してください。



◀高浜豊田病院
健診センターQR

LINE予約のいいところ

- LINEで簡単に予約ができます!
- 24時間予約が可能です!
- 予約日の前日にメッセージで教えてくれます!

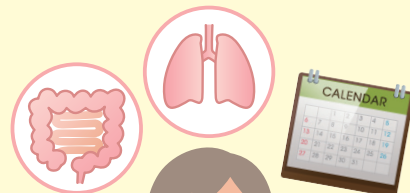
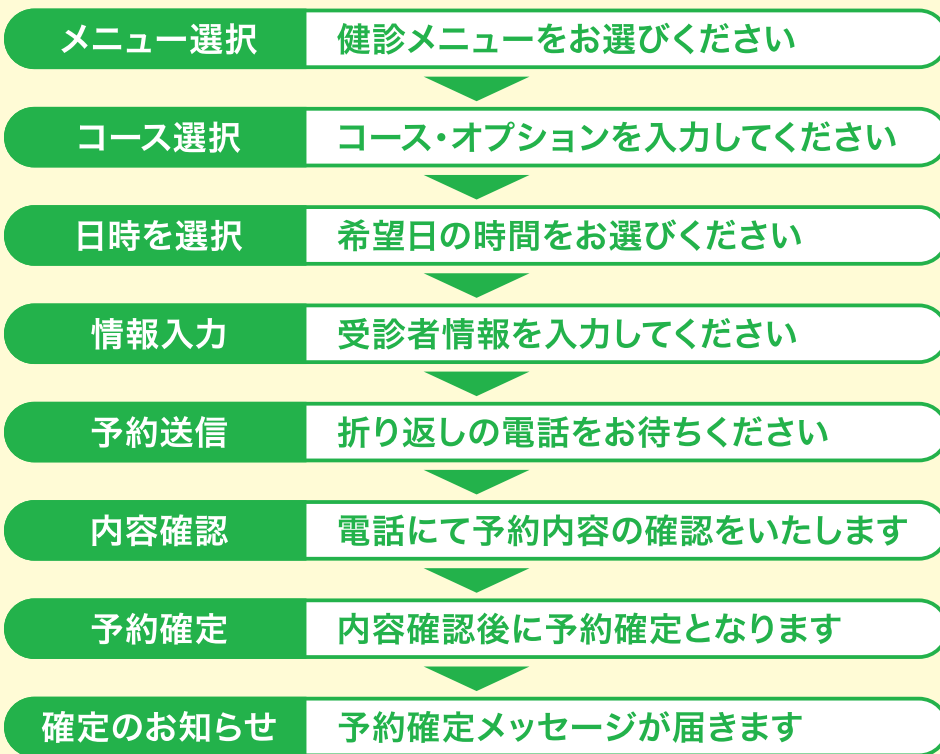
通知機能も
うれしい♥



いつでも簡単に
予約できるから
とっても便利♪

予約手順

※事前に高浜豊田病院健診センターに
ログインした状態で操作をお願いいたします。

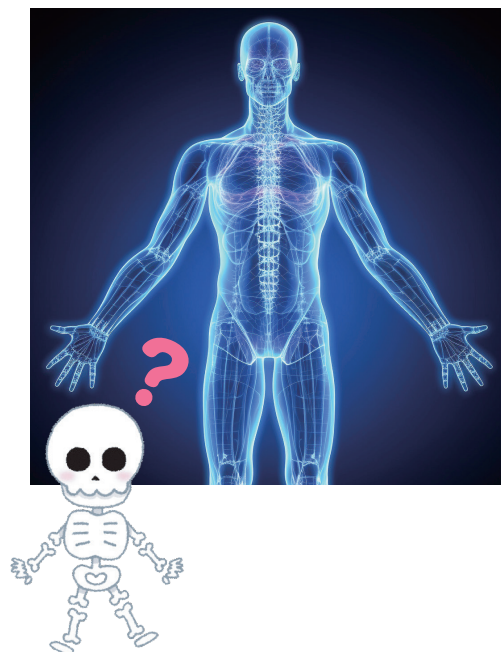
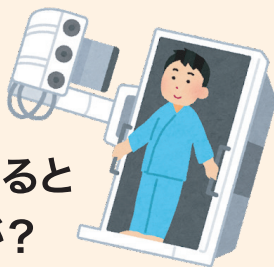


ぜひLINE登録して、LINE予約をご利用ください。
健診センター 中根昌洋

放射線Q&A Vol.4

Q 質問

被ばくをすると
DNAが損傷すると
聞いたのですが？



A 答え

放射線が人体に照射されることにより
細胞内のDNAが損傷をうけます。
大部分の放射線検査における
被ばく線量は少ないので、損傷を受けた
DNAのほとんどが修復されます。

診療技術室 放射線技術科 八木祐香里



※参考:解らないことだらけの放射線被ばく 医療被ばくの専門家である診療放射線技師が答える



人間ドックの ご案内

35歳を過ぎたら→生活習慣病年齢
年に一度は人間ドックを受けましょう!



健診センター

検診日 月曜日～金曜日(祝日、病院指定休日は除く)および第3土曜日(1月は除く)
※毎週木曜日は「レディースデー」としてすべての予約を女性のみ限定しております。

時間 午前8時30分から受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。

申込方法 お電話または窓口にお越しいただき、ご予約をお取りいたします。

☎0566-52-8660 月～金曜日 受付時間/10:00～16:00

コース 半日ドック: Bコース(25,300円)、Dコース(36,300円)
協会けんぽ: 生活習慣予防健診(7,169円)
高浜市委託健診: 総合検診(12,000円)、成人ドック(6,000円)

検診結果 後日、人間ドック成績表を送付いたします。
なお、精密検査(2次検査)が必要な場合は、その旨もご案内いたします。

※その他
企業健診
なども行って
おります。



お食事券のご案内

高浜豊田病院では、人間ドックを受診された方へ、お食事券をご用意しております。お食事券の提携先店舗は健康志向・安心安全に定評のあるモスバーガーです。ぜひ皆さまも、受診いただきご利用ください。

※健康診断のコース内容によりお渡していない場合がございます。

提携店舗

モスバーガー三河高浜店

高浜市湯山町2丁目5-13 TEL0566-52-9188

国道419号線「神明町」交差点 南西角

高浜訪問看護ステーション

お気軽にご相談ください 第4回 / 4回連載



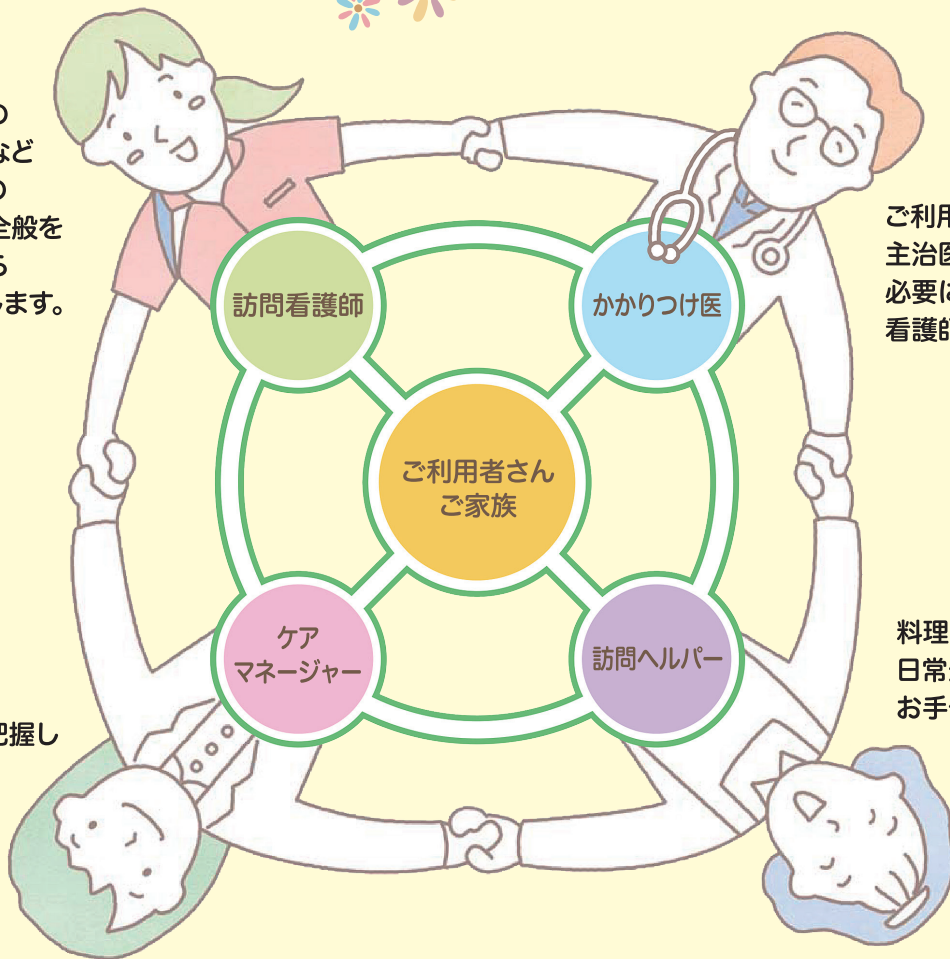
高浜訪問看護ステーションは、利用者の皆様が住みたい場所で安心して暮らせるよう医師、看護師、ケアマネ、ヘルパーなどと連携し活動しています。ICTを活用し、利用者様の困りごとやご希望に素早く対応できるよう努めています。

当ステーションは、お互いが相手を思いやり、感謝の気持ちを伝えあうことを大切にしています。また明るい気持ちで訪問に伺えるよう始業時に「今日も1日ががんばろう!」と声を出し、笑顔で出発しています。利用者の皆様、ご家族、関係者の方々、すべてのひとを笑顔にできるよう取り組んでいます。ご利用希望の方、訪問看護に興味のある方、一緒に働いてみたいなど、気軽にご相談ください。



高浜訪問看護ステーション 島崎幸子

健康観察・医療ケア
ご家族への療養指導など
ご自宅での療養生活全般を医療面からサポートします。



ご利用者さんの主治医として診察し
必要に応じて看護師に指示をします。

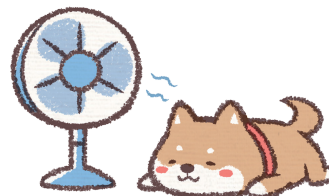
料理、清掃、洗濯など日常生活のお手伝いをします。

介護保険を利用する際に
身体の状態を把握しケアプランを立案します。

あしがき

いよいよ夏本番、健康には十分注意し夏バテなどされませんように、くれぐれもご自愛ください。

4階病棟 石川梨紗



《数独の解答》

8	1	5	9	7	6	3	4	2
4	7	9	1	3	2	5	8	6
2	3	6	4	8	5	1	9	7
3	9	8	2	4	1	7	6	5
5	4	1	3	6	7	8	2	9
6	2	7	8	5	9	4	3	1
7	5	4	6	9	3	2	1	8
9	8	2	7	1	4	6	5	3
1	6	3	5	2	8	9	7	4

頭				2	
の	1	数	独		7
体					
操		6	5		

《数独のルール》

数独は9×9のマスに「1～9」までの数字を入れるゲームです。ただし数字は、①②③のルールを守って入れてください。

- ①縦の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ②横の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ③太線で区切られた3×3のブロック(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

●例題をルールにしたがって解いてみましょう●

- ①まずは、黄色で塗った、3×3のブロックを見てみましょう。空いているA・B・C・D・Eのマスには、残りの数字2・3・4・6・8が入りますが、A・B・C・Dは上のマスや右のマスに「2」があるので、Eのマスに「2」が入ります。
- ②また、Eのマスに「2」が入ったことで、B・C・Dは右のマスに「4」があるので、AまたはEのマスに入る可能性のあった「4」がAのマスに入ります。
- ③次に、ピンクで塗った、縦の列を見てみましょう。空いているF・G・H・Iのマスには、残りの数字1・3・6・8が入りますが、G・H・Iには同じ3×3のブロックの中に「3」があるので、Fのマスに「3」が入ります。
- ④このように、分かる数字からマスを埋めていくと、その数字が次のヒントになり、徐々に問題が解けていきます。

●例題

			7		1	6		
8	2		F					
		7	9	5				
5	A	1	2	7				
B	C	D	4				2	
7	9	E	5					3
6			G		2		4	
9			H	3		7		
	5		I			3		9

問題

	1	5				3	4	
			1		2			
2	3	6		8		1	9	7
	9	8		4		7	6	
5		1	3	6	7	8		9
	2	7		5		4	3	
7	5	4		9		2	1	
			7		4			
	6	3				9	7	

※解答は5ページに掲載しています。

旬の食材 美味しく食べて健康に

夏野菜ビビン麺

1人分
515 kcal
塩分:5.2g

ビビン麺は韓国発祥の料理で辛くて冷たい麺料理のことです。今回はそうめんをピリ辛にアレンジするレシピです。水分やカリウムをたくさん含むトマトやきゅうりなどの夏野菜をたっぷり入れて、暑い日も食欲を落とさないようにしっかり食べて元気に過ごしましょう！



作り方

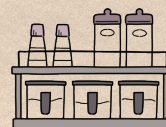
- ① たれの材料はすべて混ぜ合わせておく
- ② きゅうりは斜め薄切りにしてから、細切りにする。トマトは1cm角に切る。もやしは水から茹でて、沸騰したら軽く混ぜてザルに上げておく。
- ③ しゃぶしゃぶ肉を色が変わるまで茹でて、卵は好みの硬さに茹でておく。
- ④ そうめんを表示どおりにゆでて流水で洗い、キッチンペーパーなどを使って水気をしっかりきる。ボウルに入れてたれと混ぜ合わせる。(たれは辛さをみながら調節してください。) しゃぶしゃぶ肉と卵、キムチを盛りつけていただく。
※辛味が強い場合は酢をかけてもおいしくいただけます

材料/2人分

- そうめん……………100g
- きゅうり……………1/2本
- トマト……………1/2個
- もやし……………1/2袋
- 豚しゃぶしゃぶ肉…80g
- ゆで卵……………1個
- キムチ……………40g

【たれ】

- コチュジャン……大さじ2
- 砂糖……………大さじ1.5
- 酢……………大さじ1.5
- すりごま……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………大さじ1



栄養科 寺島彩香