

病

院

だ

よ

り

2025年 秋号 令和7年10月10日発行



豊浦町国民健康保険病院

住所：豊浦町字東雲町16番地1

電話：0142-83-2228 Fax：0142-83-2073

※ 診療日程・病院行事・広報誌は、病院ホームページにて随時更新しますのでご覧ください。

新任医師紹介



医長 森谷 一宏 もりや かずひろ

- 診療科 内科
- 学会・資格

日本内科学会認定内科医
日本内分泌学会内分泌代謝内科専門医
日本糖尿病学会専門医
日本糖尿病協会療養指導医
日本感染症会員

町民の皆様へ

はじめまして。森谷一宏と申します。

10月から豊浦町で勤務させていただきます。

出身は岡山県で、趣味は、釣りや野球など体を動かすことが好きです。

平成13年に北海道大学を卒業し、内科診療、主に糖尿病をはじめとした生活習慣病を専門としています。

なるべく広い疾患を診ていくことで、地域医療に貢献し町民の健康に関わることができると考えています。

どうぞよろしくお願いいたします。

第一回すこやかフェアを10月4日
実施いたしました。

当日の会場の様子です。

参加者は、それぞれお目当ての体験を
楽しんでいました。



腸活 腸内環境を整えよう

腸活とは？

腸内環境をより良い状態にするための活動です。

腸活で腸内環境を整えると ①免疫力がアップする ②質の良い睡眠を取ることができる ③老化予防 ④肥満予防 などの効果が期待できます。

からだの免疫機能の
70%は腸に詰まっ
ているよ！

腸内環境を整える食品

この2種類の食品を一緒に食べると効率良く腸内環境を整えることができます！

プロバイオティクス

▼善玉菌を直接摂取できる

(乳酸菌、ビフィス菌、
納豆菌、酪酸菌など)



味噌



ヨーグルト



ぬか漬



納豆

プレバイオティクス

▼善玉菌のエサになる

(食物繊維、オリゴ糖など)



野菜類



いも類



くだもの類



豆類



きのこ類



海藻類

組み合わせ例



ヨーグルト



バナナ



味噌



いも類 野菜類
きのこ類 海藻類など



味噌汁

10月 外来診療日程予定

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11月よりインフルエンザの集団接種が始まります。	1	2	3	4	5	
午前	予約については、広報折込チラシをご覧ください。	脇田	能登屋	能登屋	休診	休診	休診
午後		外来休診 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	能登屋	能登屋	能登屋
日付	6	7	8	9	10	11	12
午前	脇田	能登屋	脇田	能登屋	能登屋	休診	休診
午後	能登屋	外来休診 訪問診療	外来休診 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	能登屋	能登屋
日付	13	14	15	16	17	18	19
午前	スポーツの日 休診	能登屋	脇田	能登屋	能登屋	休診	休診
午後	能登屋	外来休診 訪問診療	外来休診 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	能登屋	能登屋
日付	20	21	22	23	24	25	26
午前	脇田	能登屋	脇田	能登屋	能登屋	休診	休診
午後	能登屋	外来休診 訪問診療	外来休診 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	能登屋	能登屋
日付	27	28	29	30	31		
午前	脇田	能登屋	脇田	能登屋	能登屋		
午後	能登屋	外来休診 訪問診療	外来休診 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	能登屋	能登屋

11月 外来診療日程予定

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10月1日より新たに森谷一宏先生が着任します。先生は認定内科医であり、専門は糖尿病内科です。	1	2	3	4	5	6
午前	外来診療は11月より3名体制となり森谷先生は金曜日の午前を担当します。お知らせいたします。	能登屋	脇田	能登屋	能登屋	脇田	能登屋
午後		文化の日 休診	インフルエンザ予防接種	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン
日付	10	11	12	13	14	15	16
午前	脇田	能登屋	脇田	能登屋	森谷	休診	休診
午後	能登屋	外来休診 訪問診療	外来休診 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン
日付	17	18	19	20	21	22	23
午前	脇田	能登屋	脇田	能登屋	森谷	休診	休診
午後	能登屋	外来休診 訪問診療	インフルエンザ予防接種	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	振替休日	能登屋	脇田	能登屋	森谷	休診	休診
午後	休診	外来休診 訪問診療	インフルエンザ予防接種	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン	脇田 小児ワクチン

※ 発熱・かぜ症状の方は、必ず事前に電話で症状を伝え、指示に従ってください。

※ 直接の来院はご遠慮ください。

※ 受診時及び来院時には、マスクの着用をお願いします。

※ 記載外に急な変更がある場合がございますのでご了承ください。

※ リハビリ、小児ワクチン接種は予約制となっております。

受付時間

自動再来受付：午前⇒8:10～11:30 午後⇒(月・木)12:30～16:00

外来診療時間：午前⇒9:00～12:00 午後⇒(月・木)13:15～17:00

リハビリ診療時間：午前⇒9:00～ 午後⇒(月・木)13:15～

小児ワクチン接種：水曜日午後⇒13:30～15:00 木曜日午後⇒15:30～16:15