

全戸配布

病

院

だ

よ

り

2026年 新年号

謹 賀 新 年



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。

# 新年のご挨拶

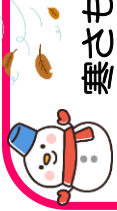
豊浦町国民健康保険病院院長 わきだ たかひろ  
脇田 隆寛

新年あけましておめでとうございます。日頃より当院の運営に温かいご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。昨年も地域の皆さまに支えられ、無事に一年を終えることができました。

私たちは、地域の皆さまに安心して医療を受けられるよう診療体制を守り、より質の高い医療サービスの提供に取り組んでまいりました。昨年も多くの方々に来院していただき当院をご活用いただけたことを大変嬉しく思っております。

本年も、地域の皆さまが安心して暮らせる医療体制を守り、急性期から在宅まで切れ目のない安全で信頼される医療を提供できるよう、職員一同、気持ちを新たに取り組んでまいります。人口減少や医療人材確保など課題は多いものの、地域の医療機関や行政、福祉施設との連携を一層深め、地域全体で健康を支える仕組みづくりに取り組んでまいります。

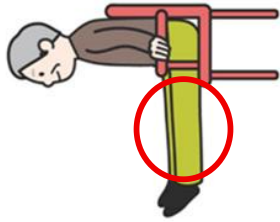
本年が皆さまにとって健やかで実りの多い一年となりますよう心よりご祈念申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



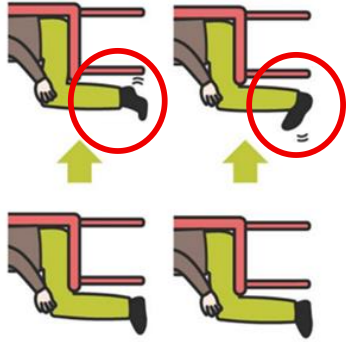
寒さも日ごとに増してきました。この時期「外に出たくなかない」「体を動かすのがおっくうだな」と感じている方も多いのではないのでしょうか。体が冷えたり動かしにくい時間が続くと思わぬ転倒や体調不良につながるリスクが高くなってきます。健康のためにも安全に家の中でできる簡単な筋力トレーニングをご紹介します。

### 膝伸ばし運動

座ったまま両膝をピンと伸ばした位置で 5～10 秒程度静止します。太もも前面の筋力を鍛えることができます。バランスを取りにくい場合には、椅子の手すりなどをしっかり掴むようにしましょう。

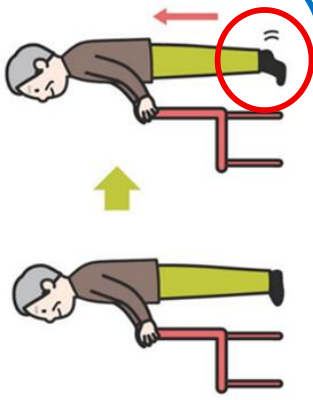


つま先立ち・つま先上げ運動  
かかと・つま先の上げ下げはふくらはぎの筋力トレーニングに効果的です。ふくらはぎは第二の心臓とも呼ばれており、血液の循環を手助けする役割がありますので、積極的に動かかし血行を良くしましょう。



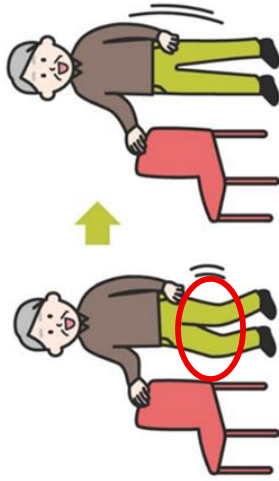
### つま先立ち

つま先を軸にしてゆっくりとかかとを上げたり下ろしたりを繰り返します。



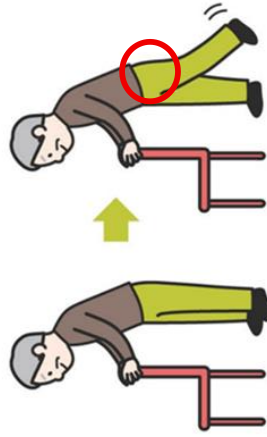
### 軽めのスクワット

両足を肩幅より少し広めに開いて立ち、ゆっくりと膝を曲げます。その後ゆっくりと元の体勢に戻ります。軽めの膝曲げで十分で、椅子の背もたれに手をついて行ってもよいです。



### 足の後ろあげ

両手で椅子の背を掴み、上体だけ 45 度ほど前に傾けます。片足をゆっくり後ろにあげます。その後元の状態に戻します。



### 運動を行うときの注意点

- 体調が悪い時や痛みがある時は無理をせずに、休みましょう。
- 運動はゆっくり行いましょう。
- 呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう。
- 10 回程度を 1 日 3 回をゆやすに行ってみましょう。

## 1月 外来診療日程予定

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	年末年始12/31~1/5は 休診となります。						
午前	急病の方は必ず事前に電話でお問い合わせいただき、医師の指示に従ってください。						
午後	元日 休診						
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	休診	能登屋	脇田	能登屋	森谷	休診	休診
午後		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			
日付	12	13	14	15	16	17	18
午前	成人の日 休診	能登屋	脇田	能登屋	森谷 整形外科 (予約制)	休診	休診
午後		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	整形外科 (予約制)		
日付	19	20	21	22	23	24	25
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			
日付	26	27	28	29	30	31	
午前	脇田	能登屋	脇田	能登屋	森谷	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			

## 2月 外来診療日程予定

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1						
午前							
午後	休診						
日付	2	3	4	5	6	7	8
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			
日付	9	10	11	12	13	14	15
午前	脇田	能登屋	建国記念の日 休診	能登屋	森谷	休診	休診
午後	能登屋	外来休診 訪問診療	休診	脇田 小児ワクチン			
日付	16	17	18	19	20	21	22
午前	脇田	能登屋	脇田	能登屋	森谷 整形外科 (予約制)	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	整形外科 (予約制)		
日付	23	24	25	26	27	28	
午前	天皇誕生日 休診	能登屋	脇田	能登屋	森谷	休診	
午後		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			

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

※ 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。