

ひだまり

健診WEB予約始めました

INDEX

- P.2 Message
- P.3 健診WEB予約を始めました
- P.4 健診結果、そのままにいませんか？
人間ドックのご案内
- P.5 今日からできるセルフチェック
- 裏表紙 訪問看護ステーション
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

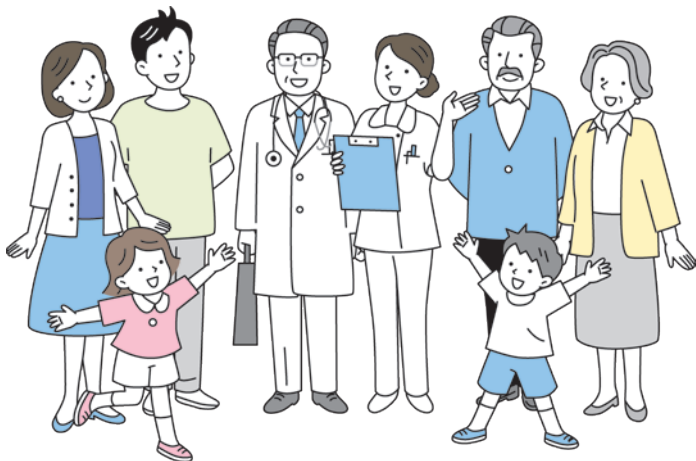
看護・介護部 4階

石川 智花子

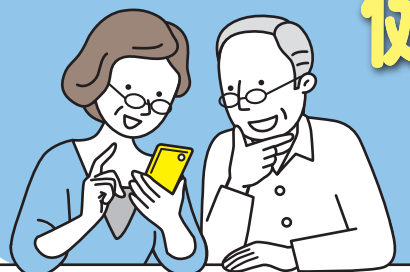


2026年4月より高浜豊田病院へ配属となりました。4階病棟師長の石川智花子と申します。4階は地域包括ケア病棟でベッド数は48床です。地域包括ケア病棟とは急性期の治療は終えたものの自宅や施設への退院に不安がある方に対し在宅復帰に向けたリハビリや退院支援、療養上のケアを提供する病棟です。患者さまの生活の質を重視した意思決定を支える看護・介護の提供に取り組んでいます。気持ちの変化に寄り添い心のこもったかわりを大切に「あなたでよかった」と思っていただけケアを実践しています。

2040年団塊ジュニア世代が65歳以上となり高齢者が人口の約4割を占めることとなります。高齢者増加と多死社会に向けてこれまでの「治す医療」と「治し支える医療」を担う医療機関の役割分担の明確化が必要とされています。そして国は「地域完結型」の医療・介護提供体制の構築を目指しています。私たち看護・介護職員も患者さまが地域で「自分らしく生きる」選択ができるように在宅復帰に向けて支援し、訪問診療や訪問看護、またはヘルパーやデイサービスなどの社会資源を活用して住み慣れた地域で生活できるように多職種チームで医療・介護の提供に努めてまいります。



スマホやパソコンから、
いつでもスムーズに!



健診WEB予約を 始めました

個人の方の人間ドック・健康診断が、WEBでもお申し込みいただけるようになりました。ご自身のスマホやパソコンで空き状況が一目で分かり、24時間・365日受け付けておりますので、ぜひご利用ください。

「高浜豊田病院公式LINEアカウント」に登録していただくと、メニューボタンからいつでも予約がスムーズです。

※企業にお勤めの方や健康保険組合の補助を使われる方は、ご利用いただけません。

コースとその料金 がよく分かる!

空いている日時 がすぐ分かる!

オプション追加 が同時にできる!

ご利用方法

STEP
01

病院公式LINE を登録

QRコードから

 友だち追加 してください



STEP
02

WEB予約を タップ


画面下部のメニューの
中にあります




STEP
03

個人申込を タップ

どちらかを選択してください

個人申込
(高浜にお住まいの方) 

個人申込
(全ての方) 

健診結果、そのままにしていませんか? ▶▶▶

日頃より、当院健診センターをご利用いただき誠にありがとうございます。おかげさまで年間1万人を超える方にご利用いただいております。

今回は、健診後のお話です。一次健診を受診されて二次検診の指示が出た方に対して、結果送付時に【二次検診受診のご案内】を同封しています。記載された受診時期を目安に二次検診を受診されることをおすすめします。二次検診は“もしも”を早く見つける大切な機会です。「症状がないから」と受診を後回しにせず、早めに二次検診を受けましょう。

高血圧、高血糖、脂質異常は二次検診指示項目の上位3つです(2025年度実績)。

高血圧

血圧が高い状態が続くと、血管の動脈硬化(血管が硬くなる)が進みます。
関連する病気：脳梗塞、心筋梗塞等

高血糖

血糖値が高い状態が続くと、糖尿病と診断され合併症の危険性が高くなります。
関連する病気：糖尿病網膜症(視力低下や失明の原因に)
糖尿病性腎症(人工透析が必要になることも)
糖尿病性神経障害(手足のしびれや感覚異常、傷の治りにくさ)等

脂質異常

血液中の脂質バランスが崩れた状態が続くと、血管の動脈硬化が進みます。
関連する病気：脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症

予約方法(お電話にて承ります)

- 豊田会で健診を受けられた方
TEL.0566-52-8660 月～金曜日 10:00～16:00
- 豊田会以外で健診を受けられた方
TEL.0566-52-8535 月～金曜日 11:00～16:00



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～金曜日および第3土曜日(祝日、病院指定休日は除く)
※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15分から順次受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。

申込方法 お電話・LINE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(健診センター直通)

コース 半日ドック：Bコース(25,300円)、Dコース(38,500円)
協会けんぽ：生活習慣病予防健診(5,500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(二次検診)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。





今日からできるセルフチェック

あなたの身体の状態は？

日々のお仕事お疲れ様です。立ち仕事やデスクワークなど、私たちの仕事は知らず知らずのうちに身体へ負担がかかっています。筋力や柔軟性の低下は、腰痛・肩こり、転倒リスクの増加、疲れやすさなどに繋がる可能性があります。今回は、ご自身の身体の状態を簡単に振り返る方法をご紹介します。

セルフチェック

●前屈チェック

判定の目安：指先の位置

- レベル1 足首より握りこぶし1つ分上
- レベル2 足首の付け根
- レベル3 つま先まで届く



改善エクササイズ

●もも裏の筋肉を伸ばす運動

前屈動作に関わる柔軟性の改善を目的とした運動です。座って行える方法と横になって行う方法をご紹介します。無理のない範囲で実施してみましょう。

① 座って行う方法

ひざを伸ばし、つま先に向かってゆっくりと手を伸ばしましょう。



② 横になって行う方法

タオルをつま先にかけて、膝が曲がらないように引っ張りましょう。



■注意点

- ・左右で20秒×2～3セットを目安に行いましょう。
- ・腰が反らないようにしましょう。

まとめ

今の身体の状態について知ることが重要です。この機会に、自分の身体に向き合ってみましょう！今回の資料は、スポーツ庁HPの『室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」』を一部抜粋して紹介しています。動画や手引きもありわかりやすいので、その他の身体の状態もチェックしてみてください。

作業療法士 高橋 芳昌

あしがき

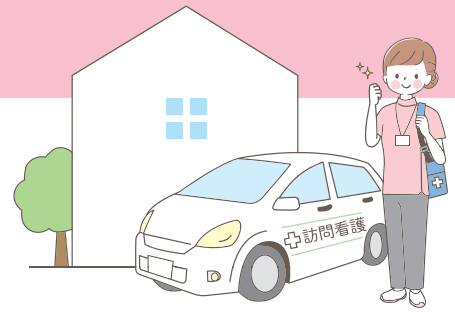
暑くなる日が続き、体調を崩しやすい季節になりました。バランスの良い食事や運動で、夏本番に向けて早めの対策を心がけましょう。気付けば2026年も半分が終わりました。「いい1年だった」と思えるよう毎日を過ごしていきたいですね。

社会福祉士 伊藤 健人



訪問看護ステーション

私たちは「ご利用者さんとご家族が安心して自分らしくご自宅で過ごせるように」をモットーに日々活動しています。住み慣れたお家は、安心感はもちろん、かけがえのない思い出や、見慣れた景色があります。介護が必要になっても、できる限り住み慣れた場所で、これまでの生活に近い環境で暮らし続けたいという願いを叶えるお手伝いができるのが訪問看護・訪問リハビリです。



訪問看護・訪問リハビリってどんなことをしてくれるのだろうか?と思う方もいらっしゃると思います。重い病気や障害を患っている、寝たきりになったら、病院に通えなくなったらなど重篤な状態になった時に利用するというイメージを持つ方も多いかもかもしれません。しかし、薬の飲み忘れが増えた、急な体調変化が心配、一人でお風呂に入るのは心細い、体力や筋力が落ちてきたといったように、少し困り事が出てきた時こそ、訪問看護・訪問リハビリがお役に立ちます。住み慣れた環境だからこそ笑顔や、家族との穏やかな生活が続くよう、看護師、リハビリスタッフがご自宅に伺います。医師、ケアマネジャー、ヘルパーなど様々な職種と連携し、日々の健康管理、緊急時の対応、時には人生の最期まで寄り添います。

少しでもお困りごとがあれば高浜豊田病院1階西側入口にある訪問看護ステーションにお立ち寄りください。安心して自分らしい生活が送れるようスタッフ一同全力で努めてまいります。

看護師 島崎 幸子

旬の食材

美味しく食べて健康に



管理栄養士 井上まどか

1人分
81 kcal
塩分:0.9g

食欲がない時でもお勧め! トマトと豆腐の味噌汁

夏の暑さで食欲がわかなくなることはありませんか? 食べる量が少なくなる時は脱水にも注意が必要です。

トマトの酸味とうまみ、みょうがや青ネギのさっぱりした風味で、夏を楽しむ味噌汁はいかがでしょう。

お味噌汁なので簡単に水分と塩分を補給できます。また、豆腐も入っているのでたんぱく質も一緒に取れてしまいます! 食塩無添加のこんぶ顆粒だしとかつお粉を使うことで塩分の摂りすぎにも配慮したレシピです。冷やしてもおいしいですよ!



栄養量(1人分): エネルギー81kcal タンパク質9.3g
塩分0.9g 食物繊維1.0g

作り方

- 1 トマトは一口大(約2cm角)、豆腐は水を切り、一口大(約2cm角)に切る。
みょうがは小口切りにする。
- 2 鍋に水とかつお粉を入れ沸騰させ、トマトと豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- 3 沸騰したら火を止め味噌を溶き、塩無添加こんぶ顆粒だしで味を整える。
- 4 盛り付けて、刻みネギとみょうがを乗せて完成。

材料/3人分

- トマト……………小1個(120g)
- 木綿豆腐……………1/2丁(約150g)
- みょうが……………1つ
- 刻みネギ……………少々
- 水……………500ml
- かつお粉……………大さじ3
- みそ……………大さじ1
- 塩無添加こんぶ顆粒だし…小さじ1/2~1杯