



病院だより

健康診断を受けましょう

ゆきぐに大和病院 健友館

内閣府の資料によると、2016年における日本人の平均寿命は男性80・98歳、女性87・14歳に対し、健康寿命は男性72・14歳、女性74・79歳で、その差は男性8・84歳、女性12・35歳もあるといえます。健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴など普段の生活の動作が一人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。この健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることが重要といわれています。

健康寿命を延ばすためには、「生活習慣病を知って予防する」、「適切な食生活を目指す」、「適度な運動をする」、「十分な睡眠をとる」、「禁煙する」、「お酒は適量までにする」、「歯・口腔の健康を守る」ことが大切とされています。そして、定期的に体の状態をチェックし、生活習慣を見直す機会として健康診断が欠かせないものになっています。生活習慣病やがんは気が付かないうちに進むものですので、自覚症状

がない時から健康診断を受けることが大切です。自分では気づいていない病気を早期発見できれば、病気の進行を食い止め、治療によって治る確率が上がります。難病とされてきたがんも、早期発見、早期治療によって治るケースが増えています。年に一度は健康診断を受け、各検査項目の数値の経年変化を注意深くチェックし、必要に応じて内容の濃い健康診断に変えたり、オプション検査をプラスしていくことをお勧めします。正常の範囲であったとしても検査数値の変動に気を付けましょう。

健康診断の種類はいくつかあります。健友館では大きく分けて3つの健康診断をしています。特定健診やがん検診を含む住民健診、事業所から委託を受ける定期健診及び生活習慣病予防健診、そして人間ドックです。この中でより内容の濃いものが人間ドックです。特定健診、生活習慣病予防健診を含み更に多くの項目をチェックでき、オプション検査を選べる人間ドックが一番のお勧めです。

また、健康診断を受けたのに、戻ってきた結果を放っておく人がいますが、そのままでは病気が発見できませんし、病気があった場合はとても危険です。例えば「要精密検査」という結果がでた場合、健康診断の数値だけでは正確な判断ができなく、治療などの対策が必要な病気が隠れている恐れがあるということです。決して自己判断をせず医療機関を受診してください。こまめな体のチェックと病気の早期発見・早期治療、生活習慣の見直しは健康維持の秘訣です。

「良い内から養生」、人生100年時代といわれる昨今、これからも健康を維持しながら人生を楽しむために、毎年健康診断を受けましょう。

診療科・診療日のご案内

医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧表が地域医療連携室にありますので、必要な人はお声がけください。

診療予定表の見方	<ul style="list-style-type: none"> ○ 表の中の「○」は診療日、「—」は休診日です。 ○ 曜日欄に「数字」の記載がある曜日は、記載日のみ診療します。 ○ 臨時休診等については、備考欄を参照ください。 ○ 一日2科受診を希望の場合、午前10時までに受付をしてください。 ○ 診療は予約優先で行っています。
----------	---

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
一般外来	午前	○	○	○	—	○	月水金土8:30~10:00 ※8:30~11:00	月水金土9:30~ ※9:00~	※月曜日・水曜日・ 金曜日・土曜日は 一日15名で受付終了
	午後	—	○	—	—	—	13:00~14:45	13:30~	
	予約	—	—	○	○	○	—	電話での予約受付 はできません	予約時間は 予約票をご 覧ください。
専門外来	○	○	○	○	—	○			

専門外来の受診にあたっての注意点は、専門外来は、脊椎、上肢、足、退院後、人工関節、骨粗しょう症外来があります。いずれもすべて完全予約制となります。他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。専門外来をご希望でも、まずは一般外来をご案内することがありますので、ご了承ください。

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	—	—	12日・26日	—	—	—	8:30~11:00	9:45~	隔週の水曜日
午後	—	—	12日・26日	—	—	—	13:00~15:00	13:30~	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	—	4日・18日・ 25日	12日	—	7日・21日	—	予約制	9:00~	
午後	3日・10日	4日・18日・ 25日	26日	—	7日・21日	—		14:00~	

医療費の支払いに自動精算機をご利用ください

エントランスホール右側に自動精算機を設置しています。会計番号表示モニターにご自分の番号が表示されると、支払いが可能になります。現金の他にクレジットカード、デビットカード(銀行のキャッシュカード等)が使えます。一部取扱いできない場合がありますので、その場合は会計窓口で支払いをお願いします。

また、会計窓口でもクレジットカード、デビットカードが使えます。

なお、お薬の処方箋は会計窓口でのお渡しになりますので受け取り忘れにご注意ください。

南魚沼市民病院職員募集中

【募集職種】
看護師・細胞検査士・公認心理師
詳しくは、病院ホームページをご覧ください。

病院からのお知らせ

インフルエンザが流行しています。入院患者さんとの面会は、13:00~20:00です。マスクの着用をお願いします。

病院休診日のお知らせ

11日(火) 建国記念の日
17日(月) 第3月曜日
24日(月) 振替休日
各日曜日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右欄「備考欄」でご確認ください。

子どもの予防接種日程

予防接種の種類	接種日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌・二種混合(ジフテリア・破傷風) 三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風) 四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ) 麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ 日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	2月 4日(火) 2月 18日(火) 2月 25日(火)	12:30~ 13:00	13:00~
	2月 12日(水) 2月 26日(水)	13:30~ 13:50	13:50~

※予約が必要です。予約・問合せは、医事課までお願いします。
※接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。



令和2年2月

南魚沼市民病院

予約と予約変更について
 ○「電話予約可」の診療科については、事前の予約が可能です。
 ○予約の変更については、原則として変更枠がないため受け付けておりません。ただし、下表の受付欄に「予約制」の表示がある診療科については、予約枠の調整により変更が可能な場合があります。変更を希望する人は、月～金曜日の午後2時～4時の間に連絡してください。

南魚沼市民病院
 〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 2643-1
TEL 025-788-1222 (代表)
 FAX 025-788-1231

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
初診外来	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	
予約外来 (一般内科及び 専門外来)	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	土曜日=午前のみ
専門外来の 受診にあたっての 注意 点	専門外来は、腎臓内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、内分泌糖尿病外来、睡眠時無呼吸外来、消化器内科があります。いずれもすべて完全予約制となります。 他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。 専門外来をご希望でも、まずは初診外来をご案内することがありますので、ご了承ください。								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
一般外来	10日	○	—	○	—	—	予約制	☎☎9:00~ ☎☎14:00~	電話予約可
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		9:30~	
高次脳機能障害科	3日・10日	—	—	—	—	—		14:00~	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	○	○	○	○	○	—	8:30~11:00	9:00~	
午 後	—	—	—	○	—	—	13:30~15:00	13:50~	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	—	○	○ (備考参照)	○	○	○	予約制	☎☎☎9:30~ ☎☎9:00~	電話予約可 休診=26日(水)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	—	予約制	○ (備考参照)	○ (備考参照)	予約制	—	8:30~10:00	9:00~	電話予約可 休診=5日(水)、6日(木)、12日(水)、 13日(木)午前
午 後	—	予約制	○ (備考参照)	○ (備考参照)	予約制	—	13:00~15:00	13:30~	

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	—	○	—	○	○	○	☎☎☎13:30~15:00 ☎8:30~11:00	☎☎☎14:00~ ☎9:00~	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	—	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	
午 後	—	—	—	○	—	—	13:30~15:00	14:00~	

泌 尿 器 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	○	予約制	—	○	—	—	☎☎8:30~11:00	☎☎9:40~ ☎9:30~	電話予約可
午 後	○	予約制	—	○	—	—	☎☎13:00~15:00	☎☎13:30~	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
歯科	○	○	○	—	21日	8日・22日	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	電話予約可
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	1日・15日・ 29日			

ゆきぐに大和病院のご案内 2月

予約変更について

○再診予約の変更を受け付けます。
ただし、条件により受けられない場合があります。
連絡は、火～金曜日の午後2時～4時をお願いいたします。
(歯科は歯科の受付欄参照)

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

ゆきぐに大和病院

〒949-7302
新潟県南魚沼市浦佐4115
TEL 025-777-2111 (代表)
FAX 025-777-3853

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日 □=休診となります。
(備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等があります。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

入院患者さんとの面会時間は、
13:00～20:00です。

内 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
朝診療	—	○	○	○	○	—	7:30～8:30	8:00～10:00	
午前	○	○	○	○	○	○	8:30～10:00 (水曜は8:30～9:00)	9:00～12:00	
午後	—	予約制	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30～16:00	
夕診療	—	○	○	○	○	—	16:30～18:00	17:00～19:00	
腎臓内科	—	—	—	—	14日・28日	8日	予約制	9:00～12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制 (備考参照)	—	—	予約制	17:00～18:30	休診=13日(木)

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	○	予約制	○	予約制	○ (備考参照)	○ (備考参照)	8:30～10:00	9:00～12:00	休診=14日(金)、15日(土)
午後	—	予約制	○	—	○ (備考参照)	—	13:00～14:30	13:30～15:00	休診=14日(金)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	予約制	予約制	—	—	—	予約制	予約制	9:00～12:00	
午後	—	—	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30～16:00	
メモリークリニック	—	予約のみ	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	火)15:00～16:30 水)13:30～16:00	
睡眠時無呼吸	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	14:00～15:00	

外 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	予約のみ	6日・20日	—	1日・15日	予約患者のみ	9:00～12:00	

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	—	1日・15日	予約患者のみ	9:00～12:00	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	予約制	—	—	—	—	予約制	9:00～9:30	
午後	—	予約制	—	—	—	—	予約制	15:00～16:30	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午後	—	○	—	—	—	—	13:00～14:30	13:30～15:30	

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	○	—	8:30～11:30	9:00～12:00	
午後	—	—	—	—	○	—	12:30～15:30	13:00～16:00	

※他院で整形受診されている方は、紹介状をご持参ください。

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	26日	—	—	—	予約患者のみ	9:00～12:00	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制 電話予約可	9:00～12:00	休診=1日(土)、8日(土)、29日(土)
午後	—	○	○	○	○	—	10:00～12:30 13:30～16:00	13:30～16:00	

※電話で予約ができますが、月曜日の午後と土曜日の午後は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

11日(火)建国記念の日、24日(月)振替休日、各日曜日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

2020年度 健友館「人間ドック」のご案内

2020年4月～2021年3月までの人間ドック予約受付を下記のとおりに開始します。

- 予約受付開始日: 2月1日(土)
- 予約受付時間: 月～金曜日の午後2時～4時
※ただし、第3月曜日と土曜日は午前10時～12時
- 電話または健友館窓口でお申し込みください。

健友館 ☎025-777-4477