新津医療センター病院広報誌

すこやか

Sukoyaka

2026年
秋号
No.87



田代高原の田代湖（南魚沼郡湯沢町）



栄養科

ほっとひと息 栄養コラム

レンジで簡単♪
たんぱく質を摂ってフレイル予防
『鶏そぼろ』

患者アンケート実施報告

- 11月8日はいい歯の日です
- インフルエンザワクチンを接種していますか？
- インフルエンザワクチン･コロナワクチン接種のご案内
- 泌尿器科より
- すこやか友の会 第37回 ゲートボール大会開催報告
- オプション検査割引券の使用期限が近づいてきました

社会医療法人　健進会
新津医療センター病院

患者アンケート実施報告

配布枚数：224枚／回収枚数：219枚／回収率：97.8%

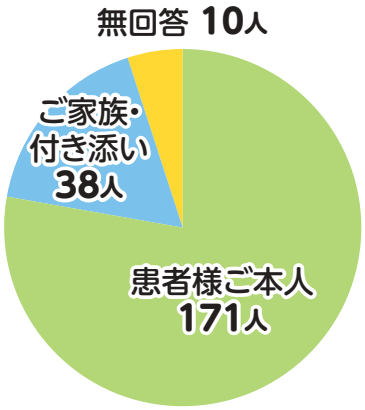
令和８年８月17日（月）から21日（金）に外来患者様を対象にアンケートを実施いたしました。ご協力いただいた皆様には御礼申し上げます。

アンケート結果は職員で共有し、患者様により一層ご満足いただけるように改善に向けて取り組んでいきます。

また、外来ホールにはご意見箱を設置しておりますので、お気づきの点がございましたら、ご意見をお寄せください。

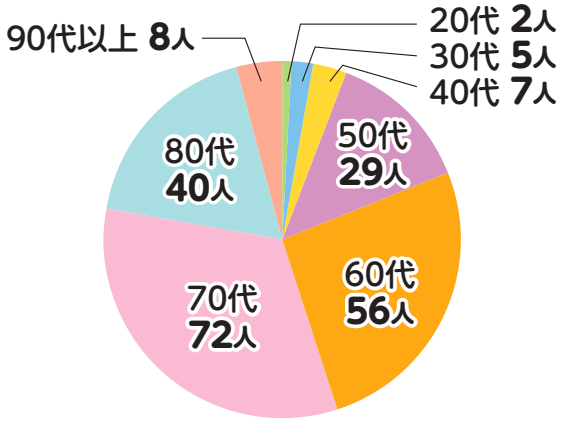
質問１

アンケートのご記入はどなたですか



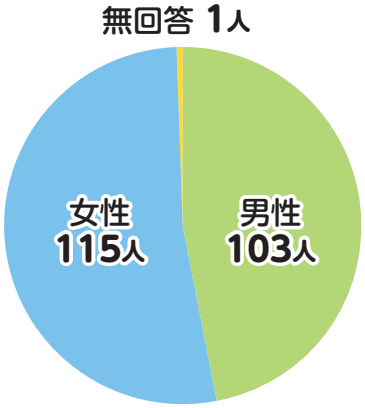
質問２

アンケートにご記入いただく方の年代を教えてください



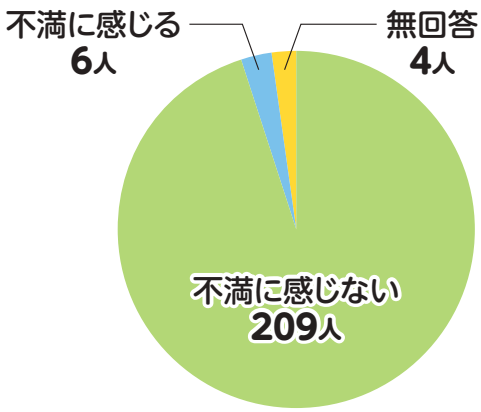
質問３

アンケートにご記入いただく方の性別を教えてください



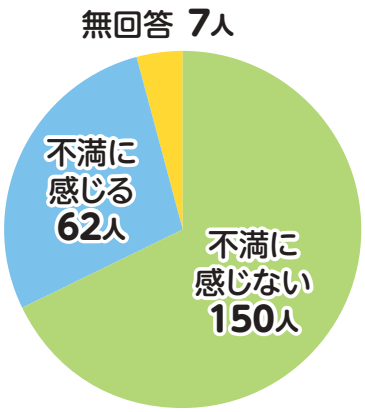
質問４

職員の対応（説明、挨拶、言葉遣い、態度）はいかがでしたか



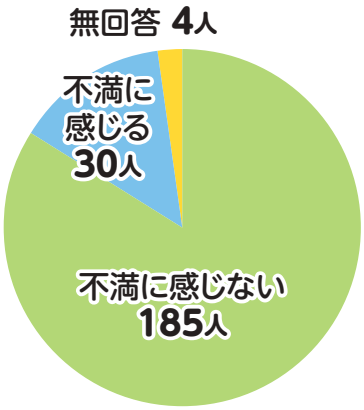
質問5-1

建物について：施設や設備で気になる点はございますか



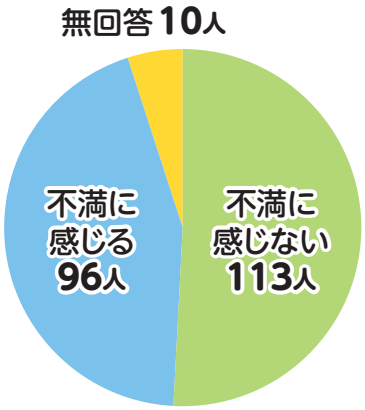
質問5-2

建物について：環境、衛生面でお気づきの点はございますか



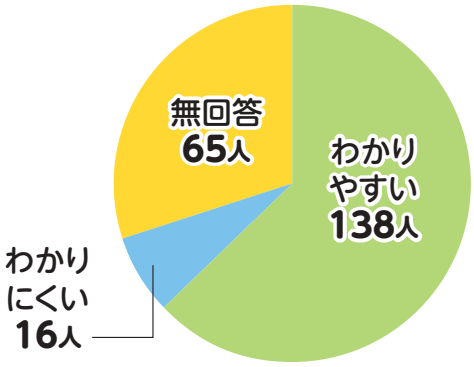
質問5-3

建物について：駐車場はいかがですか



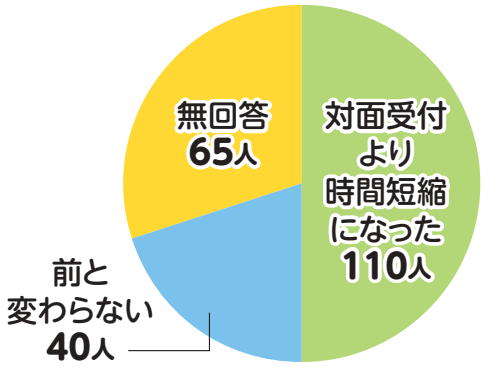
質問6-1

自動再来機について：自動再来機の使用方法はわかりやすいですか



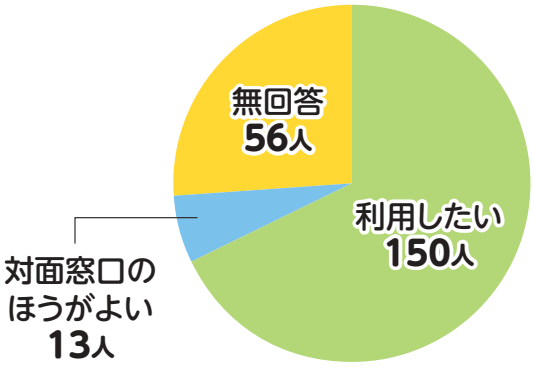
質問6-2

自動再来機について：受付の時間が短くなったと思いますか



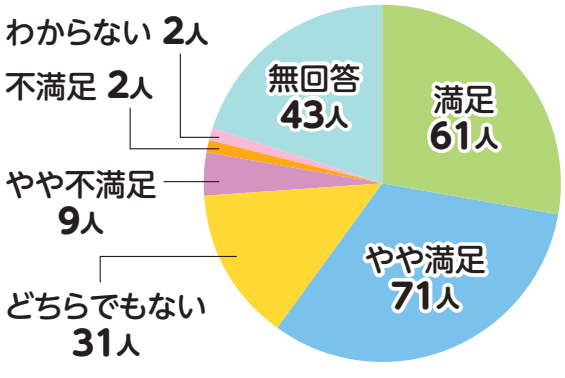
質問6-3

自動再来機について：今後も自動再来機を利用したいと思いますか



質問7

全体的な評価を教えてください



■新津医療センター病院 歯科

11月8日（いいは）は
＼いい歯の日／です。



「いい歯の日」はお口の健康について見直し、生涯にわたって自分の歯で美味しく食べ、楽しく会話ができるよう、歯とお口の健康づくりを考える日です。

お口の健康は、食事や会話だけでなく、全身の健康にも深く関わっています。歯周病は初期には自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行してしまうことがあります。また、むし歯や歯周病を放置すると、しっかり噛めなくなり、栄養状態の低下や誤嚥性肺炎のリスクにつながることもあります。

健康な歯を守るためには、毎日の歯磨きに加え、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使ったお手入れも大切です。また、定期的に歯科医院で検診を受け、歯石除去や専門的なクリーニングを行うことで、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながります。

いつまでも自分の歯で美味しく食事を楽しむために、この機会に毎日のセルフケアを見直し、歯科検診を受けてみませんか？

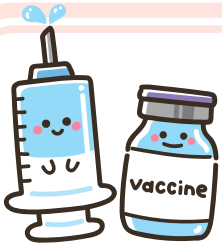
健診の種類	対　象	料　金
新潟市成人歯科健診	40歳・50歳	500円 （国民健康保険250円）
新潟市お口の健康長寿健診	76歳・80歳	自己負担なし
新潟市２歳児歯科検診	２歳０ヶ月になる月～ ２歳６ヶ月になる月の児	300円

お問い合わせ・ご予約

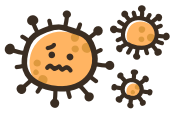
歯科直通電話
☎0250-24-5440

受付時間

月曜日～金曜日
8:30～11:30 / 13:30～16:30



インフルエンザワクチンを接種していますか？



薬剤部

インフルエンザワクチンは、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても症状が重くなるのを防いだりするための予防接種です。ワクチンを接種しても感染することはありますが、高熱が続いたり肺炎になったりするリスクを減らす効果が期待できます。

特に、お年寄り、子供、持病のある人は重症化しやすいため、ワクチンを受けることが推奨されています。

ワクチンの効果は、接種してすぐには現れません。十分な効果が出るまでに約２週間かかるため、流行が始まる前に受けるようにしましょう。日本では例年12月から３月頃に流行するため、11月頃までに接種することをお勧めします。また、インフルエンザのウイルスは毎年少しずつ変わるため、ワクチンも毎年受けることが大切です。

接種した後は、腕の痛みや赤み、少し熱が出ることがありますが、多くは数日で良くなります。過去にアレルギーの経験がある方や体調に不安がある方は接種前に医師へご相談ください。

ワクチンだけに頼らず、手洗いやこまめな換気、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけることでインフルエンザの予防に繋がります。

当院ではインフルエンザワクチンの接種を行っております。詳細は下記の案内をご覧ください。

インフルエンザワクチン・コロナワクチン接種のご案内

インフルエンザワクチン・コロナワクチン接種の予約を受け付けております。
ご希望の方は、下記までお問い合わせください。

インフルエンザワクチン

予約受付期間：11月30日（月）まで
接 種 期 間：10月１日（木）～12月25日（金）
接 種 料 金：一般 …… 4,000円（税込）
65歳以上 … 1,650円（税込・補助金制度適用時）



コロナワクチン

予約受付期間：11月30日（月）まで
接 種 期 間：12月２日（水）～12月18日（金）
接 種 料 金：一般 …… 15,700円（税込）
65歳以上 …… 8,000円（税込・補助金制度適用時）

受付
病院１階 医事課窓口　月曜日～金曜日　9:00～16:30
電話予約　月曜日～金曜日 14:00～16:30　TEL:0250-24-5322

泌尿器科より

令和８年８月より泌尿器科外来が開設されました。
自覚症状の有無に関わらず、健康診断や人間ドックで受診をすすめられた方も
ご相談ください。早めの受診でスッキリ健やかな秋を過ごしましょう！

こんなお困りごとはありませんか？

・夜、何度もトイレで目が覚める
・尿が出にくい
・尿が漏れる　など



診察日　毎週火曜日 午前（祝日を除く）

予約電話　TEL:0250-24-5322（14:00～16:30）



ほっとひと息 栄養コラム　栄養科

レンジで簡単♪たんぱく質を摂ってフレイル予防

協力：栄養科実習生

フレイルとは、年齢を重ねることで体力や筋肉量が減少し、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。その状態が続くと、心身の機能がさらに低下し、要介護状態になるリスクが高まります。予防のためには、毎日の食事でタンパク質をしっかり摂ることが大切です。

体重60kgの方では、1日に約60gのたんぱく質が目安となります。今回紹介するレシピでは1食で約22gのたんぱく質を含み、筋肉の維持やフレイル予防に役立つ一品です。

レンジで簡単 鶏そぼろ

栄養価（１人分）
ご飯150g+鶏そぼろ
　エネルギー：468kcal／たんぱく質：22.1g／脂質：12.6g／炭水化物：69.2g／食塩：1.1g
鶏そぼろのみ
　エネルギー：234kcal／たんぱく質：18.4g／脂質：12.2g／炭水化物：13.6g／食塩：1.1g

材料（1人分）

・鶏ひき肉……100g
・青じそ……１枚
★みそ……小さじ１
★醤油……小さじ１
★酒……小さじ１
★砂糖……小さじ１
★おろししょうが……少々
★片栗粉……小さじ１



<一言メモ>　鶏そぼろ丼にサラダや野菜の和え物を1品足すだけで栄養バランスが整います。

作り方

1. 耐熱容器に鶏ひき肉と★の調味料を入れ、全体をよく混ぜる。
2. 電子レンジ（600W）で2分加熱し、一度取り出してほぐすように混ぜる。
3. さらに600Wで2分加熱し、火が通ったらご飯にのせる。
4. 刻んだ青じそをふりかけて完成。



すこやか友の会 第37回 ゲートボール大会開催報告

令和８年10月３日（土）七日町ゲートボール場において「第37回健進会・すこやか友の会ゲートボール大会」を開催いたしました。

今年は４チーム、総勢22名の選手の皆さんにご参加いただき、さわやかな秋晴れの中、日頃の練習成果を存分に発揮されていました。

今大会の優勝は、「西島チーム」の皆さんでした。

ゲートボール大会開催にあたり、ご協力いただきました「秋葉区ゲートボール協会」の皆様に厚く御礼申し上げます。

順 位

1位 **西島** チーム
2位 **あきは** チーム
3位 **田上** チーム

優勝は西島チームの皆さん!!



＼今年の健診は受けましたか？／

オプション検査割引券の使用期限が近づいてきました！

すこやか友の会 会員様特典のオプション検査割引券の使用期限は、令和９年３月６日までとなっております。

新津医療センター病院で健康診断と一緒にオプション検査（税込3,000円以上の検査）を受けていただくと、1,000円の割引となります。ぜひご利用ください。

会員様が利用しない場合、同居のご家族様でもご利用できます。（なお、企業会員様はご利用いただけません。）



外来診療案内　令和８年10月～

診療科			月	火	水	木	金
総合診療科	AM	1診	伊　東	伊　東	早　川	小　野	伊　東
		2診	豊　島	早　川	豊　島	豊　島	小　野
		3診	山　岸	山　岸	―	―	―
	PM		3診 山　岸	2診 小　田	―	―	―
内科 消化器内科 脳神経内科 糖尿病内科 呼吸器内科	AM	1診	宇　井 (内科･呼吸器内科)	―	大　塚 (腎臓内科)	早　川 (消化器内科)	小　菅 (糖尿病内科)
		2診	坂　井 (リウマチ･膠原病)	―	佐　藤(美) (内科･呼吸器内科)	―	―
		3診	小　野 (消化器内科)	北　原 (脳神経内科)	―	―	―
	PM	1診 2診	―	―	―	―	1診 小　菅 (糖尿病内科)
循環器内科	AM		池　上	小　田	田　中	―	小　田
	PM		―	柏　村	―	大　槻	小　田
泌尿器科	AM		―	川　上	―	―	―
外科 消化器外科 肛門外科 乳腺外科(※要予約)	AM		宗　岡	佐々木	宗　岡	佐々木	佐々木
	PM		―	―	―	―	第1 大　竹
整形外科	AM	1診	山　本	―	山　本	山　本	第1.3.5 山　本
		2診	今　井	今　井	今　井	―	今　井
皮膚科	AM		―	―	金　子	―	鈴　木
歯科／口腔外科	AM PM		長　澤	長　澤	長　澤	長　澤	長　澤

【診 療 日】月曜日～金曜日

- ■ 受診の際は必ず診察券、マイナンバーカード及び各種受給者証の提示をお願いします。
- ■ 外来診療は予約制。初診の患者様は随時受け付けております。
- ■ 乳腺外科は完全予約制となっております。

【受付時間】(一般)【月曜～金曜】8:30～11:30 / 13:30～16:00
※乳腺外科　14:00～15:30
(歯科)【月曜～金曜】8:30～11:30 / 13:30～16:30

■受付時間と診療時間は異なります。
※禁煙外来は、薬剤の入手が困難なため当分の間、休診となります。

予約専用　TEL.0250(24)5322
受付時間 14:00～16:30

編集後記

今年の外来患者アンケートでは、４月に導入した自動再来機についての質問にもお答えいただきました。６割程度の方からご満足いただいている結果となりましたが、さらに多くの方からご満足いただけるよう今後も取組を行っていきたいと思います。



新津医療センター病院広報誌 すこやか
発行人：豊島宗厚　編集：広報委員会
〒956-0025　新潟県新潟市秋葉区古田610番地
TEL.0250(24)5311・歯科直通 0250(24)5440

社会医療法人　健進会
新津医療センター病院

基本理念　私たちは、患者中心の医療を目指し、地域の皆さんに貢献します。

基本方針　地域に求められる医療を提供することに、最善を尽くします。
地域の医療福祉に携わる人々と密に連携し、迅速に対応します。
地域の人々の健康を守るため、疾病の予防に努めます。

介護老人保健施設　健進館　TEL.0250(23)5152 ・ 介護医療院　すこやか　TEL.0250(24)5325
居宅介護支援事業所　日宝町　TEL.0250(22)2083 ・ 新潟市地域包括支援センターにいつ日宝町　TEL.0250(22)1931
訪問看護ステーションにいつ　TEL.0250(24)8211 ・ 新潟市在宅医療・介護連携ステーション秋葉　TEL.0250(24)5447