



四っ葉の クローバー

No.70

令和7年4月1日発行

医療法人北斗会

「とちぎ健康経営事業所」の認定更新を受けました
奨学金制度のご案内

宇都宮東病院

ロコモ健診を始めます
糖尿病友の会「おはな」のご紹介

宇都宮シルバーホーム

利用料請求書及び
領収書の電子化を開始しました

このみ保育園

節分！みんなで鬼退治！



メディカルフィットネス
かんたんエクササイズ

ななつ星食堂
旬のレシピ紹介
～鶏肉とキャベツ煮込み～

撮影地：かしの森公園（芳賀町） 撮影者：佐藤佳余子



❖ 教えて！現場のお仕事 ❖
地域連携室について
自院と他院・他施設・在宅をつなぐ部署





教えて！現場のお仕事！

地域連携室について

自院と他院・他施設・在宅をつなぐ部署



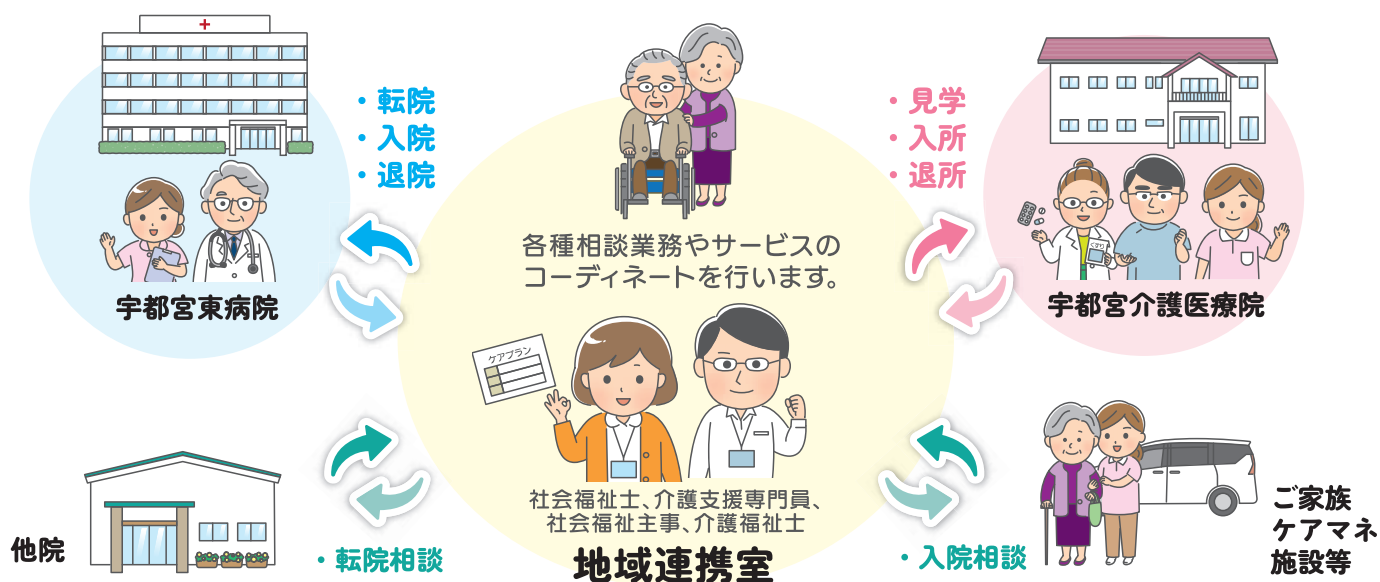
私たち地域連携室では、宇都宮東病院の入退院、介護保険に関する相談、宇都宮介護医療院の見学、入所相談や入所者のケアプラン作成・モニタリング等を主な業務としています。現在連携室のメンバーは社会福祉士、介護支援専門員、社会福祉主事、介護福祉士の資格を有しています。

連携室にいただくご相談は、他院から当院への転院相談や、患者様ご本人、ご家族様、訪問診療の医師、地域包括支援センターや居宅のケアマネジャー、施設等からの入院相談、検査目的の短期入院、レスパイト入院*のご相談、宇都宮介護医療院への入所相談等、内容は様々です。

当院の退院、宇都宮介護医療院の退所については、他施設入所のための手続きのご案内や、自宅で安心して生活するための介護保険サービスの調整等を行っています。

その他、入院、入所中の患者様やご家族様の相談もお伺いし、患者様、ご家族様の安心をサポートしています。外来の患者様の介護保険の申請や、ご自宅での介護や療養上のご心配ごとの相談も承っております。

*レスパイト入院とは、自宅療養中の患者様に短期間入院してもらうことにより、その方を自宅で介護しているご家族様が休息を取れるよう支援する入院のことです。



当院で対応できないご病気や相談事は、他院や地域包括支援センター、介護保険事業所等に繋げて患者様の今後の生活を見据えた支援も行っております。

患者様、ご家族様が不安の無い生活が送れるよう、主治医をはじめ看護師その他のスタッフと連携しながら、より良い支援ができるよう日々業務にあたっています。

ご心配事がありましたら、お気軽に地域連携室にご相談ください。

患者様、ご家族様の笑顔のために真心を込めてご対応させていただきます。

地域連携室 **直通** **028-680-5110**

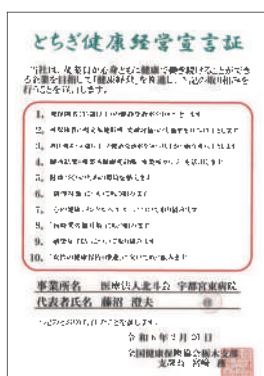
とちぎ健康経営事業所認定、健康長寿とちぎづくり表彰（健康経営部門）

当法人は令和3年度より、栃木県及び全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部より、【とちぎ健康経営事業所】に認定されています。これは、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所が認定される制度です。3年ごとの更新制で、令和6年度に再認定を受けました。

「自分自身に真心をこめて健康管理」をテーマに掲げて、職員が心身ともに健康で働き続ける事ができる事業所を目指して活動しています。

具体的には、健康食ランチの提供、フィットネスの活用、セルフケア研修などの実施です。その結果、【健康長寿とちぎづくり表彰（健康経営部門）】に入賞することができました。

（具体的な活動内容は、健康長寿とちぎWEBに掲載予定です）



当法人は、人間ドックおよび健康診断・ストレスチェックの実施だけでなく、その後のフォローができる専門職が勤務しているという点が最大の特色です。産業医、保健師、管理栄養士、心理職、健康運動指導士が産業保健チームとして活動しています。

患者様へ真心こめたサービスを提供するためには、まず自分自身の健康管理が重要です。【健康診断やストレスチェックを受けて終わりにしない】をモットーに、今後も健康経営を継続して職員の健康づくりに取り組んでいきます。

また、当院で健康診断を実施していただいている企業様に対しましても、産業保健サービスのご提供をしています。特定保健指導をはじめとして、従業員の皆様の健康を支えるお手伝いをしております。企業様のお困り事やご相談内容に応じて、病気予防や健康増進のために保健師面談や各種研修も承っております。お困りごとがございましたら、下記までご相談ください。

宇都宮東病院 健診センター けんこう事業課

直通 TEL.028-660-2885

受付時間/平日9:00～16:30 ※土日祝日はお休みとさせていただきます。
※健康診断やストレスチェックは、結果が出た後の対策が重要です。



ロコモ健診を始めます。

2025年4月開始予定

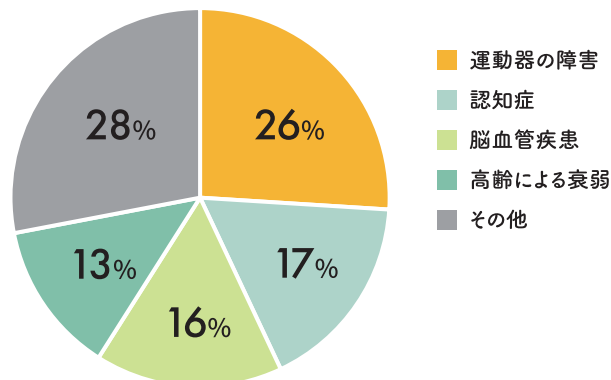
「立つ」「歩く」
などの
身体能力を
調べます。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

運動器(骨・関節・筋肉等)の障害のために、立つ・歩くといった移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)と言います。

ロコモが進行すると、将来の介護リスクが高くなります。40歳以上の5人に3人がロコモ予備軍と言われています。自分は大丈夫、日常生活に支障はないし…と思っけていても、ロコモになっていたりすでに進行している場合があります。若い人もロコモに注意が必要です。

ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう!



介護が必要になった原因

厚生労働省年国民生活基礎調査2022年より作成

いつまでも自分の足で歩くために早めの健診が必要です

■ 自覚症状がなくても要注意

■ 若い方もロコモに要注意

ロコモ度テスト

ロコモ度判定

ロコトレ

食生活でロコモ対策

ロコモ度テスト1 立ち上がりテスト (下肢筋力をしらべる)



ロコモ健診は、移動動作のテストや身体移動に関わる種々の検査を行って、運動器症候群の程度を調べます。

早い段階から自身の運動機能をチェックして、機能の維持・回復をはかることで健康寿命を延ばし元気に生活しましょう。

ロコモ度テスト2 2ステップテスト (歩幅をしらべる)

2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値



ロコモ健診の
お問合わせ

宇都宮東病院 健診センター 予約受付

直通 TEL.028-683-5771

受付
時間

月・水・木・金 9:00~16:00
火・土 9:00~12:00



看護師・准看護師・介護福祉士を目指す方へ

当法人では、看護師・准看護師・介護福祉士を目指して勉学に励んでいる学生及び学校へのご入学が内定した皆さまを対象に、奨学金制度を実施しております。

現在、資格取得を目指し学校に通学中の方、もしくは高校生で今春学校に入学される方、入学見込みの方や各高校の進路指導の先生方もお気軽にお問合せ下さい。

※働きながら通学することも可能です

当法人は ☆病院・健診施設 ☆介護医療院 ☆介護老人保健施設 ☆グループホーム
☆在宅支援 ☆保育施設など幅広い分野で診療・ケア等のサービスを展開しております。

詳しくは人事担当 TEL.028-660-0825 にお問い合わせください。

このみ保育園

節分! みんなで鬼退治!

鬼のお面をつけて集合したこのみ保育園の子どもたち。

一人ひとりが一生懸命に作りました。

みんなの中にはどんな鬼がいるのかな?泣き虫鬼?怒りん鬼?イヤイヤ鬼?

よ〜し!まとめて退治しちゃおう!とやる気満々!

豆を思い切り投げて「おにはそと!ふくはうち!」と元気な声が響き渡りました。

鬼もそんな子どもたちの迫力に逃げていったことでしょうね。

今年もこのみ保育園のみんなが健康で幸せに過ごせますように☆



ひよこ組



うさぎ組



ぱんだ組



糖尿病友の会「おはな」とは

各種イベントを通して、患者様同士が情報交換したり、医療スタッフとより緊密な関係を築くことで、糖尿病治療のさらなる充実を図ることを目的としています。

会 員 特 典

- ✿ 毎月「月刊糖尿病ライフさかえ」が届きます
 - ✿ 糖尿病教室の参加費が割引されます
- 年会費：3,600円（税込）
お申し込み：糖尿病センター外来受付

去年は糖尿病教室や糖尿病ウォークラリー、世界糖尿病デー等のイベントを開催しました。今年度も糖尿病教室を行う予定です。詳細は院内掲示をご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております。

宇都宮シルバーホーム 利用料請求書及び領収書の電子化を開始しました

宇都宮シルバーホームでは、ご利用料金の請求書及び領収書の発行に際し、これまでの紙からアプリを利用した電子請求書に切り替えていくことになりました。当施設のサービスをご利用中の皆様に、昨年12月より順次ご案内を差し上げております。

今後はこのアプリの機能を使い、請求書の送信をはじめとし、お知らせ文書の一斉配信や個別の簡単なご連絡なども行っていきます。アプリでの連携が完了したご家族様やご利用者様と施設間の連絡にも使用できますので、ぜひアプリのダウンロード・連携に積極的にご協力いただきますようお願い申し上げます。

操作に不慣れな方でも対応できるようサポートさせていただきます。ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

MeLL family

を使うと、こんなことができるようになります。

書類ボックス

ご利用者様の請求書や領収書をいつでも閲覧・ダウンロードできます。

医療費控除を受ける際にはこの書類ボックスから情報を取り出せて便利♪



おたより

施設からの定期的なお知らせやイベントの案内を確認できます。

出先でもスマホで確認できるので、スケジュール管理が楽ちん♪



連絡ノート

施設のスタッフからのメッセージや写真をいつでもどこでも確認できます。

施設のスタッフとメッセージのやりとりが出来るので、安心です。

※回答が必要なメッセージには2営業日以内に返信いたします。



介護事業所のスタッフとつながるコミュニケーションアプリ

MeLL family

メルタスファミリー

「MeLL family」はスマートフォンを使用して、日々の事業所との連絡や、ご利用者様に関する情報を簡単に共有できるアプリです。

■ お問い合わせ先

入所・短期入所サービスご利用の方 028-660-7800
通所リハビリ・訪問リハビリご利用の方 028-660-8001

—— MeLL + family (メルタスファミリー) 担当まで ——



鶏肉とキャベツ煮込み



材料一人分	エネルギー:	118Kcal
たんぱく質:	12.3g	糖質: 4.6g
脂質:	6.1g	塩分: 1.08g

- 鶏もも肉 60g
- サラダ油 1.0g
- キャベツ 40g
- 玉ねぎ 10g
- 黄・赤ピーマン 各10g
- 〔A〕食塩 0.2g
- 〔A〕こしょう 少々
- 〔B〕酢 13.0g
- 〔B〕食塩 0.5g
- 〔B〕ナンプラー 1.0g
- 〔B〕オリーブ油 2.0g
- 〔B〕パセリ 少々

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aで下味をつける
- ② 鍋にBを入れて煮立て、一口大に切った野菜を加えて煮る
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼いて火を通す
- ④ 器に②と③を盛り、パセリをふる



糖尿病センター3F
TEL.028-664-1624

キャベツは1年中栽培されていますが、季節ごとに特徴があります。春キャベツの旬は3～5月頃。葉の巻きが緩く、柔らかくてみずみずしい為、生のままサラダにしたり、さっと煮て食べるのがおすすめです。キャベツには抗酸化作用がありコラーゲンの合成に欠かせないビタミンC、エネルギー代謝等に必要なビタミンB群、骨の健康に役立つカルシウム等、幅広い栄養素を含みます。

メディカルフィットネス

かんたんエクササイズ



ながら

エクササイズ!



姿勢を正しく

皆さんのお宅のリビングに、使っていないバランスボールが転がっていませんか？

買ったはいいいけど、使い方がいまいち分からない…。なんてことがありますね。

バランスボールは特別なトレーニングをしなくても、座っているだけで体幹を鍛えることができる優秀なアイテムです。体幹を鍛えることで、姿勢が美しく!姿勢が良くなると血行が良くなり、肩こりや腰痛の改善にも期待大です。

ソファの代わりにしてもOK!
テレビを見ながらでもOK!
短時間でもOK!

厚生労働大臣認定健康増進施設

メディカルフィットネス

Club Energie

どなた様もお気軽にご利用いただけます

TEL 028-660-1655

糖尿病・健診センター3F

◆営業時間 月～土 9:00～21:00

◆休館日 日曜・祝日・第2木曜

診療案内

★印は原則、事前にご予約が必要となります。（予約以外の診療も可能ですので受付にお申し出ください）

ご予約・変更受付 ☎028-613-6233（受付 平日14時～16時）

★印は完全予約制での診療となりますので事前にご予約ください。

【完全予約制】☎028-613-5505（受付 平日14時～16時）

※診療状況により診察時間が異なることがあります

診察場所のご案内

- 宇都宮東病院 本館
- 宇都宮東病院 糖尿病センター

診療科目	受付時間	診察時間	月	火	水	木	金	土
内 科	★ 午前 8:30～12:30	午前 9:00～	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 1:00～ 5:30 （新患受付は午後5:00まで）	午後 2:00～	●	●	●	●	●	
皮 膚 科	★ 午前 8:30～11:00	午前 9:00～				●		
整 形 外 科	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～				●		
禁 煙 外 来	★ 随時お問い合わせください							
精神科（メンタルケア科）	★ 随時お問い合わせください							
糖尿病内科	★ 午前 8:00～12:00	午前 8:30～	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 2:00～ 4:30	午後 2:00～	●	●		●		

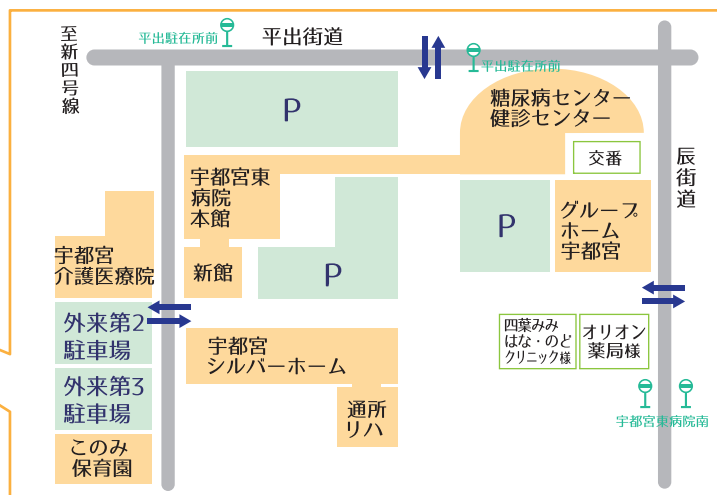
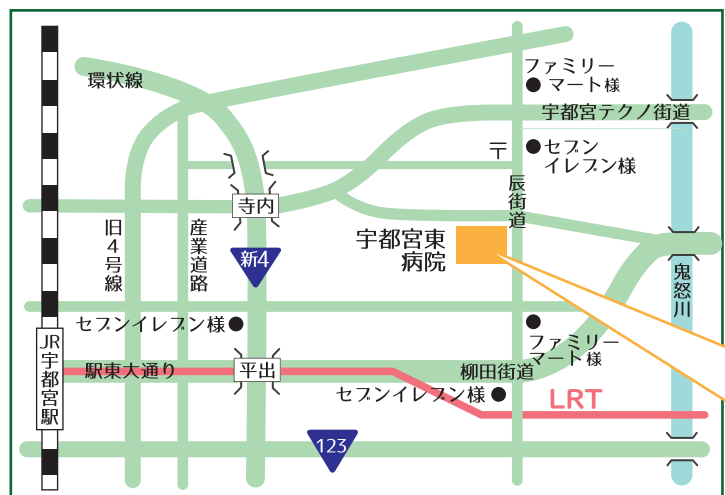
休診日 日曜、祝日、土曜午後、年末年始

面 会 新型コロナウイルス感染対策のため
現在は面会を制限させていただいて
おります。詳しくはお問合せ下さい。
☎028-664-1551

人間ドック・健康診断のご予約はこちら

完全予約制 ☎028-683-5771

（予約受付 平日9時～16時、但し火曜と土曜は9時～12時のみ）



北斗会施設一覧

●宇都宮東病院	TEL.028-664-1551	●宇都宮シルバーホーム	TEL.028-660-7800
●糖尿病センター	TEL.028-613-5505	●グループホーム宇都宮	TEL.028-689-6600
●健診センター	TEL.028-683-5771	●宇都宮東介護相談センター	TEL.028-683-5305
●巡回健診	TEL.028-683-3050	●曙訪問看護ステーション	TEL.028-660-7803
●宇都宮東病院訪問リハビリテーション	TEL.028-683-1166	●高根沢シルバーホーム	TEL.028-675-7877
●宇都宮介護医療院	TEL.028-661-1165	●このみ保育園	TEL.028-680-5306

発行：医療法人北斗会 広報委員会

栃木県宇都宮市平出町 368 番地 8 TEL.028-664-1551（代） FAX.028-660-0819

詳しくはホームページをご覧ください 宇都宮東病院 検索

