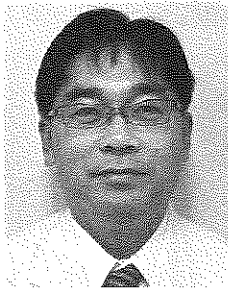


三浦市立病院

「私のお気に入り」 内科担当医長 堀内 俊治

ほりうち しのぶし



現在日本では、登山がひそかなブームです。昔と違って、山ガールという名のおしゃれな服装で、登山をされる女性を多く見かけるようになりました。雑誌から抜け出てきたような、イケメン君も増えてきています。以前は、登山というと、タオルで、ねじり鉢巻きというスタイルでしたが、今どきは、山小屋もとてもおしゃれです。汗臭さからは縁遠くなっています。健康面でも、有酸素呼吸での運動になりますので、生活習慣病対策にもなります。おいしい空気、森林浴、イオン浴と、精神面でのリラックス効果もあり、リフレッシュには最適です。頂上を目指して頑張って、登頂できた時の達成感は、半端な

ものではありません。作家の、深田久弥氏が記した、日本百名山という本がありますが、三浦市からも、天気が良ければ、そのうちの3つの山を観ることができます。勿論、最初は、富士山、そして、伊豆半島で一番高い、天城山。と言っても、天城山という名前の山はありませんが！正式には、万三郎岳と言います。この2山は、静岡県にありますが、神奈川県には、百名山のうち、丹沢があります。丹沢山という名称の山もありますが、丹沢は山塊で、縦走できる山として大人気です。神奈川が、全国に誇れる山です。私も、毎年1回は必ず、丹沢のうちのどこかの山に登るのですが、今年も、これから、奥丹沢にある、大室山登山を計画しています。頂上で、岩清水で淹れたコーヒーを飲むのが楽しみなんです。皆さんも、機会があったら、是非お近くの山へ出かけてみてはいかがでしょうか？

土曜日健診のお知らせ

当院では、毎月第2土曜日の午前中に健康診断を実施しています。ご都合により平日健康診断を受けれない方はぜひご利用ください。

1 受診できる健康診断の種類

(1) みうら国保健診(対象の方には、三浦市から受診券が送られています。)(2) なごみ健診(3) 各保険者の特定健診(4) 三浦市各種がん検診など
※受診できる健康診断の種類や内容、料金などの詳細は三浦市保健福祉部より配布している平成27年度健康診査・検診事業のご案内「健康ですね情報」をご覧ください。

2 ご予約の締切日 受診希望月の前月末日まで

3 窓口・電話での受付時間 平日の月曜日から金曜日 8時30分から17時まで

※状況によりご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

4 その他 社会保険にご加入の方は、事前にご加入の保険者に当院での受検の可否を確認されることをお勧めいたします。

問合せ・申込み 三浦市立病院 医事課
(☎046-882-2111 ☎内線5122・5123)

DECEMBER

12月の救急当番医院

(12月1日~1月10日分)

区分	診療科目と当番医院		三浦市立病院 046-882-2111 内科系・外科系
	市内の医療機関		
診療時間	18時~21時まで		
診療科目	内科系	外科系	
月曜日	12月 7日 せりかわ内科クリニック 046-887-1666 12月 14日 せりかわ内科クリニック 046-887-1666 12月 21日 矢島内科医院 046-881-2467 12月 28日 矢島内科医院 046-881-2467 1月 4日 せりかわ内科クリニック 046-887-1666	中江整形外科 046-888-3555	
火曜日	内科系・外科系 三浦診療所 046-889-3388		
水曜日	内科系 田中内科医院 046-881-4678	外科系 飯島医院 046-881-5265	
木曜日	12月 3日 内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115 12月 10日 内科系・外科系 塩崎産婦人科 046-889-1103 12月 17日 内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115 12月 24日 内科系・外科系 塩崎産婦人科 046-889-1103 1月 7日 内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115		月~金曜日 17時~翌朝8時30分
金曜日	12月 4日 内科系・外科系 塩崎産婦人科 046-889-1103 12月 11日 内科系・外科系 あさい内科クリニック 046-888-2217 12月 18日 内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115 12月 25日 内科系・外科系 あさい内科クリニック 046-888-2217 1月 8日 内科系・外科系 あさい内科クリニック 046-888-2217		
土曜日 日・祝日			8時30分~ 翌朝8時30分
区分	小児科系		
平日	横須賀市救急医療センター ☎046-824-3001		20時~24時
土曜日			17時~24時
日・祝日	(救急医療センターの診療時間です)		8時~24時
備考	※三浦市立病院では、小児救急は対応しておりません。横須賀市救急医療センターをご利用ください。 問合せ 市立病院 (☎046-882-2111)		

変更になる場合がありますので、出かける前には必ず消防署
(☎046-882-0119、FAX046-881-0846)
または当番医院に問い合わせてください。