

まごころと込めて



第8号
2023年
1月発行

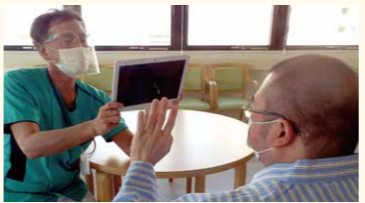
- ◆ 新年のご挨拶
- ◆ 特集 健診センター
- ◆ やってみよう! けんこう体操 座ってできるストレッチ編
- ◆ 当院からのお知らせ / 編集後記

医療法人扶恵会
釧路中央病院 ☎0154-31-2111
 FAX.0154-22-0367 健康診断・人間ドック直通は TEL.0154-31-2112
 月～金曜日 午前8:30～11:30 / 午後1:00～4:30 (健康診断は午後3:30まで)
 診療科 内科 消化器内科 リハビリテーション科
<http://kch.or.jp>

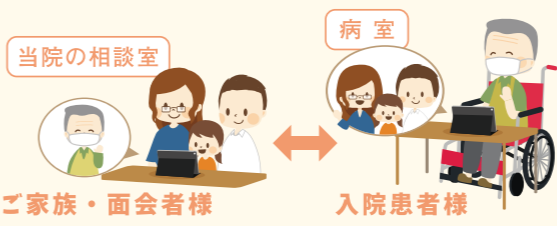


オンライン面会のご案内

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染予防の目的で面会を控えさせていただいておりますが、入院されているご家族とお話しできるように、当院でもオンラインによる面会体制を整えました。



2階相談室から病棟にお繋ぎします。操作は、職員が行いますので機械の取り扱いが苦手な方でも安心して面会できます。ご予約は病棟職員にお声がけください。



やってみよう! けんこう体操

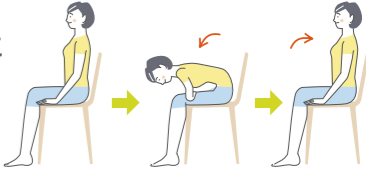
ストレッチでリフレッシュ

座ってできるストレッチ

ずっと同じ姿勢でいると、体の筋肉がこわばってしまいます。腰痛にもつながりますので、体の筋肉を引っ張って伸ばすストレッチを行いましょう。今回は椅子を使ったストレッチを紹介します!

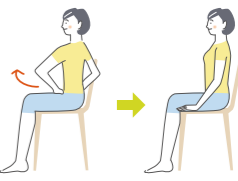
その1

- 膝の上に手を置き、息をゆっくりと吐きながら上体を前に倒します。
- 無理をしない程度まで前に倒しその姿勢を5秒保ちます。
- ゆっくりと元に戻しましょう。



その2

- 腰に手をあてて、上体をゆっくりと息を吐きながらねじります。
- その姿勢を5秒間保ち、息を吐きながらゆっくり戻します。左右交互にやってみましょう。



求人情報

■ 病棟介護職員 募集中

施設名	医療法人 扶恵会 釧路中央病院
募集職種	●介護福祉士 ●看護助手
診療科目	内科 消化器内科 リハビリテーション科
施設形態	病院
勤務形態	常勤(夜勤あり)
ベッド数	147床
待遇	病院規程により
加入保険	社会保険完備

詳細はホームページ(<http://kch.or.jp>)にてご確認ください。

編集後記

あけましておめでとうございます。釧路中央病院広報誌【第8号】をお読みいただきありがとうございます。今回の特集は健診センターでした。一般外来とはまた雰囲気が違い明るくおしゃれで私が最も好きな空間です。今年こそは地域の健康を守る健康センターとして講演やイベントなどができるくらい新型コロナウイルス感染症が終息することを祈ります。今年も広報誌「まごころを込めて」をよろしくお願い致します。(百々)

新年のご挨拶



理事長・病院長
白潟 智一

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては穏やかにお過ごしのことと、お慶び申し上げます。昨年も一昨年同様、新型コロナウイルス感染症対策により入院患者さまの面会制限や健診センターの受診人数制限など皆様にはご迷惑をお掛けしました。一日も早く新型コロナウイルス感染症の終息を願い、本年も変わらず医療安全の確保に最大限注力し、スタッフ全員の総力を挙げ、地域の皆様により良い医療サービスを提供させていただき存でございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

専用ラウンジを開設

心電図や血中脂質検査などの各種健康診断や人間ドックのための専用ラウンジを開設。プライバシーを守り、ゆったりと受診できるスペースをご提供します。



正面入り口より入って
右手側に健康診断専用受付が
ございます。受付が済みましたら
直接健診センターへと
お進みください。

特集

健康診断や人間ドックを通じて 地域の健康サポート 健診センター

定期的に検査を受けて自分の身体の状態を確認することは、健康維持のためにも大切なことです。当院では専門のスタッフを配置し、健康診断や人間ドックを通して地域の皆様の健康をサポートしてまいります。

当院で実施している企業の法定健康診断について

雇用時健康診断	従業員を雇い入れる際に行わなければならない健康診断です。
定期健康診断	1年に1回、定期的に行うことが義務付けられている健康診断です。
定期A	35歳および40歳以上の方の定期健康診断です。
定期B	34歳以下および36歳～39歳の方の定期健康診断です。

※定期健康診断の上記区分は、当院での区分となります。

検査費用(2022年12月現在)

雇用時・定期A	6,900円(税込 7,590円)
定期B	3,000円(税込 3,300円)

※上記以外の検査は、別途オプションでご用意しております。検査内容によっては実施できない場合がございますので、お気軽にお問合せ下さい。

専任スタッフが対応します

受診者様が安心して健診を受けられるよう、迅速丁寧な対応と快適な受診環境を心がけております。受付から専任スタッフが対応を行い、健診の流れを説明。感染症対策を含め、受診者様と密にならないよう配慮し、順番に健診のご案内をしています。

現在、健康診断は予約制です。

健康診断ご予約ダイヤル

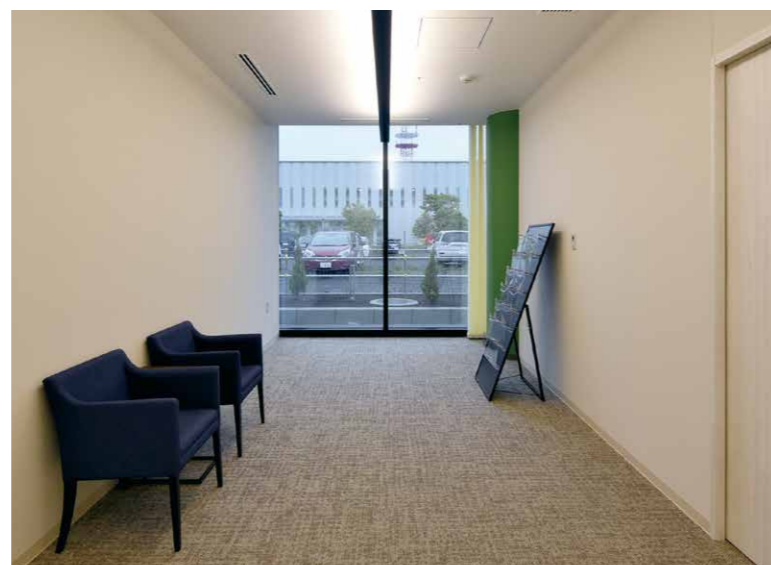
0154-31-2112

院内にお立ち入りの際は、マスクの着用・手指の消毒、また検温へのご協力をお願いしております。また、入院患者さまへの面会も当面の間、制限しております。ご理解のほどよろしくお願い致します。

※お申込み・お問合せのご連絡は9:00～12:00、13:00～17:00にお願い致します。



▲診察室



▲ドッグ専用ラウンジ



▲健診センター入口



▲健診ラウンジ



▲受付