



大崎市民病院

田尻診療所だより

Vol.10 2025.8月発行



CKA

- C・・・地域に密着
- K・・・患者さん家族に寄り添う
- A・・・アットホームな診療所



田尻診療所は『**C・K・A**』をモットーに、患者さんに寄り添うアットホームな医療の提供を第一に考え日々診療しています。患者さんを中心として、ご家族・行政・地域包括支援センター等との連携を図りながら、地域のかかりつけ医療機関として、医師・看護師等の診療所スタッフ一同で支援を行っています。

予防接種

日常の感染予防と予防接種で防げる疾患もあります。

また日頃から体調管理を心がけ、免疫機能が低下しないようにすること！！

予防の一環としてできることがあります。次のことをぜひ心がけてください。

日常の感染予防でできること

手洗い・うがい・マスク



ティー・ユー・エム

带状疱疹や肺炎球菌等
各種成人予防接種を実施
しています。

予約制となっております
ので、お気軽にお問い合わせ
ください。

なお、予約については

- ・来所
- ・電話 (15:30～)

の受付となっております。

1年に1度

体のメンテナンスしませんか？

【特定健診】

※要予約

◆期間

・令和7年8月1日～令和7年11月30日

◆対象者

・大崎市に居住されている方で以下に該当する方

【特定健康診査】

・大崎市国民健康保険加入者で40歳から74歳

【健康診査】

- ・後期高齢者医療被保険者
- ・19歳以上及び39歳以下
- ・生活保護受給者

◆料金無料

※受診の際はマイナンバー又は医療資格確認書
をご持参ください。

編集・発行

大崎市民病院田尻診療所

〒989-4413

大崎市田尻通木字中崎東10番地1

TEL 0229-38-1152

FAX 0229-38-1150



こっ
骨かつ
活

始めてみませんか？



ミッチリ



スカスカ

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）って何？

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。
介護が必要となる大きな原因の1つは転倒による骨折です。

予防の3本柱



骨粗鬆症を予
防するためには、バランス
の取れた食事、
適度な運動、
十分な日光浴
が重要です。

食 事

運 動

日光浴

日光浴
1日15分以上

ビタミンD



カルシウム



ビタミンK



運動



カルシウム自己チェック表

	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1 牛乳を毎日どれくらい飲みますか？	ほとんど 飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
2 ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	ほとんど 毎日2個	
3 チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
5 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
6 ほうれん草、小松菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
7 海藻類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日		
8 シシャモなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
9 しらす干し、干しエビなど小魚類を食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
10 朝食、昼食、夕食と1日3食食べますか？		1日 1～2食		欠食が 多い	きちんと 3食	
0～7点 全く足りない / 8～10点 かなり足りない / 11～15点 足りない 16～19点 少し足りない / 20点以上 良い						合計点数