



# 癒 いやし

編集・発行 さぬき市民病院

香川県さぬき市寒川町石田東甲387番地1

☎ 43-2521 Fax 43-6469

## 新しく私達の仲間になった職員を紹介します

令和8年4月1日付け



内科医員

たかはし けいすけ

**高橋 慶介**

新任医師として尽力いたします。よろしくお願いいたします。



内科医員

まなべ なおと

**眞鍋 直人**

地域に根ざした医療を実践できるように頑張ります。



小児科医員

とびうめ りか

**飛梅 里佳**

今年度より小児科に赴任しました。至らぬ点あると思いますが、よろしく

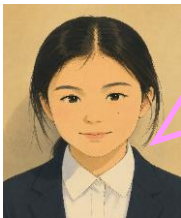


整形外科医員

ひらせ きみたく

**平瀬 公威**

讃岐の皆様の運動器の健康を支えられるよう頑張ります。



薬剤科主任薬剤師

さとう ちか

**佐藤 千花**

元気に精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



薬剤科主任薬剤師

ほそたに もか

**細谷 百加**

患者様にもスタッフの皆様にも信頼していただける薬剤師になれるよう頑張ります！よろしくお願ひします。



リハ技術科理学療法士

もりもと きたろう

**森本 虎太郎**

さぬき市民の方々の力になれるように精一杯頑張ります。



リハ技術科理学療法士

やまなか じゅんぺい

**山中 淳平**

未熟な所はございますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。



3階東病棟看護師

かめい まひる

**亀井 茉日琉**

分からないことも多いですが、いち早く吸収できるように頑張ります。



3階西病棟看護師

ふじさわ ゆめか

**藤澤 夢華**

分からないことがたくさんありますが、先輩方にご指導頂きながら精一杯頑張ります。



4階西病棟看護師

いしい なみ

**石井 なみ**

頑張ります。宜しくお願いします。



4階西病棟看護師

まなべ なつ

**眞部 風夏**

積極的に学び看護師として日々成長していきます。よろしくお願いいたします。



総務管理課設備管理員

にわせ たいさ

**庭瀬 大咲**

病院設備の健康維持に貢献していきたいと思ひます。



# 健康づくりを身近に！

## 5月12日「看護の日」イベントレポート

### ～院外活動編～

5月10日日曜日にマルナカ志度店にて、さぬき市・東かがわ市内の病院と東讃保健所から看護師・保健師・栄養士の多職種スタッフによる健康イベントを開催しました。血圧測定・握力測定・体脂肪測定・骨密度測定では、結果説明や食事、運動、日常生活の過ごし方などを指導し参加者は真剣な表情で聞かれていました。

またベジメータによる野菜摂取量の測定を行い、保健師や栄養士から野菜不足を補うための野菜ジュースや、お惣菜の利用など日常生活に取り入れやすい助言が参加者に好評でした。



### ～院内活動編～

5月14日・15日に開催した健康イベントには、骨密度測定や体脂肪測定、ロコチェックなど、今の健康状態を気軽に知ることができるメニューをご用意。

「骨密度や体脂肪を数値で見られて安心した」「健康について相談できてよかった」といったうれしいお声をたくさんいただき、私たちにとっても皆さまの健康を支える喜びを感じる貴重な一日となりました。



今後もこうしたイベントを通じて、皆さまが健やかに暮らせる地域づくりに取り組んでまいります。

ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました！

# さぬき市民病院からのお知らせ

健康と笑顔のために さぬき市民病院の活動レポート



## 病院祭開催決定！！

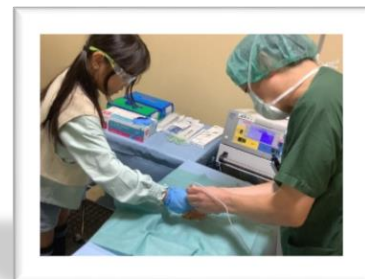
今年も、地域の皆様とより深く交流し、健康への関心を高めていきたい、「病院祭」を開催します！

お子様からご高齢の方まで、皆さまに楽しんでいただける企画を計画中です。当院のスタッフ一同、地域の皆さまにお会いできることを心から楽しみにしております。

日時：令和8年10月17日(土)10時から14時まで

入場料：無料

ぜひ、ご家族でお越しください！！



## “これ、知っと講座”のご案内

さぬき市民病院では、地域の皆さまの「健康寿命の延伸」を目指し、医師や看護師等が皆さまの地域へ伺う健康出前講座を実施しています。

日頃のちょっとした疑問や健康のお悩みを、私たちと一緒に楽しく学びませんか？

講演料は無料です。幅広いメニューをご用意していますので、当院ホームページまたは総務管理課にお気軽にお問合せください。

### 【お問合せ先】

さぬき市民病院経営管理局総務管理課

電話：0879-43-2522

さぬき市民病院ホームページ

URL：<https://www.city.sanuki.lg.jp/shiminbyoin/index.html>



## 家庭での食中毒予防の方法を知ろう！！

食中毒が起きやすい時期になりました。食中毒予防の3原則「①細菌を食べ物につけない」、「②食べ物に付着した細菌を増やさない」、「③食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける」を守って食中毒を防ぎましょう。

### 食中毒を防ぐ6つのポイント！

**point 1**  
食品の購入

消費期限などの表示をチェック！  
肉・魚はそれぞれ分けて包む  
でしれは保冷剤(氷)などと一緒に  
密閉しないであつち帰る

#### ポイント① 食品の購入

● 購入した食品は、肉汁や魚等の水分がもれないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう

**point 4**  
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)  
作業前に手を洗う  
調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ  
電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする  
台所は清潔に

#### ポイント④ 調理

● 手を洗いましょう。  
● 加熱する食品は十分に加熱しましょう。中心温度75℃で1分以上の加熱が目安です。

**point 2**  
家庭での保存

得たらすぐ冷蔵庫へ！  
入れるのは7割程度に  
冷蔵庫は10℃以下に維持  
冷凍庫は-15℃以下に維持  
肉・魚は汁がもれないように包んで保存  
停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えよう

#### ポイント② 家庭での保存

● 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

**point 5**  
食事

食事の前に手を洗う  
盛り付けは清潔な器具、食器を使う  
長時間室温に放置しない

#### ポイント⑤ 食事

● 食事の前に手を洗いましょう。  
● 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

**point 3**  
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で  
タオルやふきんは清潔なものに交換  
ゴミはこまめに捨てる  
こまめに手を洗う  
肉・魚を切ったら流って熱湯をかけておく  
肉・魚は生で食べるものから離す  
井戸水を使っていたら水質に注意  
野菜もよく洗う  
包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

#### ポイント③ 下準備

● ゴミはこまめに捨てましょう。  
● 生肉や魚の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。

**point 6**  
残った食品

時間が経ち過ぎたりちよつとも怪しいと思ったら、思い切って捨てる  
作業前に手を洗う  
手洗い後、清潔な器具、食器で保存  
早く冷えるように小分けする  
湿めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

#### ポイント⑥ 残った食品

● 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。

厚生労働省：食中毒/家庭でできる食中毒予防の6つのポイント一部抜粋

\*詳しい内容を知りたい方は、厚生労働省ホームページ家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご参照ください。



フルーツ寒天

材料 5人分

粉寒天	4g
水	210g
ポンジュース	100g
砂糖	50g
フルーツ	100g
(みかん缶やキウイフルーツ)	

### 作り方

- 鍋に粉寒天、水を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。完全に溶けたら砂糖とポンジュースを加え、バットに流し入れる(泡があればすくい取っておく)。
- 50℃ぐらいに冷えてからフルーツを彩りよく入れる。
- 冷たく冷やして固める。切り分け、器に盛る。

※ 寒天液が熱いうちにクエン酸を含む果物を入れると、寒天の凝固力が無くなるので、必ず冷やしてから入れましょう。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

