

 当院は「敷地内全面禁煙」です

青駐車場の有料化について

2023年4月1日(土)から、当院青駐車場の利便性の向上と適正利用の促進を目的に、駐車場を有料化させて頂くことになりました。

これまでにアスファルト舗装や駐車区画の拡張などの整備を行ってきました。今後は入庫時の安全確保など更なる利便性の向上を図るとともに、診療目的以外の駐車場利用を減らして駐車場の混雑を緩和するための措置ですので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

駐車場利用料金

- 最初の4時間まで…100円(以降 1時間毎100円)
- 身体障がい者……………無料



当院ではマイナンバーカードを利用した「オンライン資格確認システム」を導入しております。

当院はマイナンバーカードによる保険証確認(マイナ保険証)に対応した医療機関です。マイナ保険証でオンライン資格確認をすることで、特定健診等の情報や診療/薬剤情報等を活用できるようになり、より良い医療を受けられる環境となります。マイナ保険証の利用にご協力をお願いいたします。マイナンバーカードをお持ちでない方は、お住まいの市町村にて作成していただくことをおすすめします。

旭市では、マイナンバーカードの申請を希望される方に、オンライン申請の補助を行うサービスを無料で実施しています。

詳しくは右記のQRコードから旭市ホームページをご覧ください。



基本理念

すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。



地方独立行政法人

総合病院 国保旭中央病院

www.hospital.asahi.chiba.jp

〒289-2511 千葉県旭市イの1326 TEL.0479-63-8111(代) FAX.0479-63-8580



お知らせ

- 初診外来受付時間……[7:45～11:00]
自動受付機は、6:30からご利用いただけます。
- 自動精算機稼働時間…[7:00～20:00]
- 駐車場巡回バス…………[8:30～14:00]

面会制限の お知らせ

感染防止のため、
面会(お見舞い)はできません。

家庭で役立つ 健康 豆知識

腰痛との上手な 付き合い方

みなさんも一度は腰痛になった経験がありませんか? 特に今はテレワークなどで余計に腰痛がひどくなったという人もいると思います。

日本国民の**80%**が、一生に1度は「腰の痛み」を経験します。男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。厚生労働省によると腰痛を有する人は**全国3000万人**に達するとされています。実に**3人に1人が腰痛持ち**と推計されています。なぜこんなに多くの方が腰痛に悩まされているのでしょうか? 腰痛も風邪などと同じようにしっかりと勉強しておけば予防や改善が可能な病気です。



腰痛でわかっていること

- レントゲンなどの画像と**腰痛の関係は乏しい**
- 腰痛経験者の**47%**は**明らかな問題が見当たらない**
- 腰痛がある=**原因があるとは限らない**

今回は「1日たった3分で誰でもできる腰痛体操」をご紹介します。



腰痛雑学クイズ

Q1 腰が痛い時は安静にするべき?

1. 安静にするべき
2. なるべく動くべき

Q2 腰痛予防にはどんな体操がいいのか?

※正解は下に記載しております。

参考文献: Back pain Europeガイドライン 理学療法士協会腰痛ハンドブック

文責 リハビリテーション科 理学療法士 椎名直

Q1の答え: 2……「腰が痛いときは安静に」と言われたのは昔の話で、現在では「逆に動け!」という考え方が主流になりつつあります。腰痛ガイドラインでもなるべく腰に痛みを感じてもできるだけベッド上安静せずに早期から徐々に活動することが推奨されています。また、現代人は週に50～60時間も座り続けています。定期的に体操を行うと、1年で35%は腰痛が改善し、体を定期的に動かすのが最強の腰痛対策というのが最新のトレンドになります(シドニー大学)

Q2の答え: ストレッチ……ストレッチは腰痛をやわらげる! (イラン大学 メタ分析)

—当院は、「地域医療支援病院」です—

国の方針により患者さんが地域医療支援病院に紹介状を持たずに初診で受診される場合、初診時選定療養費(旭市民の産婦人科受診は除く)7,700円を、また病状が安定し他院を紹介しても引き続き当院へ通院される場合には、再診時選定療養費3,300円を保険診療分とは別にお支払いいただくことが義務付けられています。(金額: 税込)