

下諏訪町の企業紹介 第91弾 「諏訪共立病院」

クローズアップしמושわでは、町内の企業を紹介しています。内容は各企業から提出いただいた原稿を基に掲載しています。掲載を希望する企業は下諏訪町 総務課 情報防災係（電話27-1111 内線261）までご連絡ください。

諏訪共立病院は、患者さん・利用者さんの立場に立って、誰もがいつでも安心して受けられる医療・介護・福祉を目指しています。

当院では、社会福祉法に基づき「無料低額診療制度」を行っています。医療費の支払いが困難で治療が受けられない、治療を中断する等、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会が制限されないよう安心して診療を受けていただくための制度です。

具体的には、当院受診時に、医療費の自己負担または一部負担金について、減額や免除をします。生活が改善するまでの一時的な措置ですが、この制度を通じて様々な社会保障制度を活用することで、健康と生活の両面での回復を目指しています。

病気を我慢せず、まずは諏訪共立病院へご連絡ください。

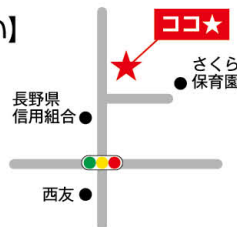
※ご相談などは、諏訪共立地域連携相談センターTEL28-3986まで。



- 所在地 下諏訪町214 (矢木町)
- 診療時間 午前9時～正午 / 午後4時～午後6時
※水・土曜日：午前のみ / 日・祝日：休診
※緊急時はこの限りではありません。
※原則予約制ですが、予約なしでも受診可。
- 電話 28-2012 (代表) / 28-8999 (診療について)

【こんな場合も…ご相談ください】

- ・保険証をもっていない。
- ・収入がなくなり、生活も大変。
- ・健康を害している人が身近にいる。



まんじ ち

方治さん家の健康ダイアリー

万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世家族。健康が取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるようで…その疑問に保健センタースタッフが答えます。万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！
保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん

ねーお母さん！明日から朝ご飯はいらないから私の分は準備しなくていいよ。

え？何で？急にどうしたの？

だって細いほうがかわいいじゃん。私も細くなりたいの。

何言ってるの！成長期には体をつくるために、食事がとても大事なの。成長期に無理なダイエットをすると太りやすい体質になるんだって。

太りやすくなるの?!それはいやだなあ。

そうでしょ？だから食べずに細くなるうとしてもダメなのよ。

ちょこっとエクササイズ

今月は…

「ふくらはぎ」の運動

【運動前の準備】
イスや机など、つかまりやすい場所で行いましょう。

1. 肩幅に足を広げ、かかとをゆっくり上げ下げしましょう

1

2

最近では中学生や高校生など思春期のダイエット志向が強くなっています。思春期は体をつくるためにとても大切な時期です。この時期に無理なダイエットをすると、貧血や骨粗鬆症、ホルモンバランスの乱れなど様々な危険があります。また、カロリーを極端に抑えた食事を続けていると、体はエネルギーをできるだけ使わないようにためこもうとするため、むしろ太りやすい体質にもなります。1日3食バランスの良い食事をしっかりとることができるよう、正しい知識をご家庭でも改めて確認してみましょう。

栄養士

新築
そっくりさん

無駄のないリフォーム計画を!!

現在のお住まいを、終の住処としてお考えの方

今後、同居をお考えの方 など

お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者がご相談にも対応いたします。

プランニングブック

実際のお施主の声

無料進呈

長野事業所 / 〒399-0014 長野県松本市平田東2-19-3 クリアール1階
午前9時～午後6時 (土・日・祝も受け付けております)

0120-456-204

下諏訪町総務課 ☎0266-27-1111 内線259 FAX0266-28-1070
 E-mail iyoho@town.shimosuwa.lg.jp
 下諏訪町教育委員会 ☎0266-27-1111 内線718 FAX0266-28-0131 E-mail syougai@town.shimosuwa.lg.jp
 下諏訪町社会福祉協議会 ☎0266-27-7396 FAX0266-27-0890
 ご意見・お写真などをお寄せください