豊田地域医療センター広報誌

とよたテラス

vol.5

日本人間ドック・予防医療学会機能評価認定施設

日本脳ドック学会認定施設

日本医療機能評価機構認定施設

「とよたテラス」の意味は、人が穏やかに集う開かれた場所としての「テラス」という意味と、スポットをあてるといった「照らす」という意味が込められています。開かれた明るい空間で様々な情報や活動が共有される場をイメージしました。

特 集

健診がもっと便利になります!

豊田地域医療センターの健診センターでは、健康診断を通じてみなさまの健康づくりを応援しています。
健康診断をもっと便利に利用できるようWeb予約システムのリニューアルや健診結果をスマホで閲覧できるようになりました。
詳しくは2ページ・3ページをご覧ください。

- 特集
  健診がもっと便利になります!
- 総合診療科（在宅部門）のご紹介
- 病院祭のご案内
- ご存知ですか?「筋肉の健康」～サルコペニア予防のすすめ～
- とよたテラスNews
  職員紹介（診療放射線科・臨床検査科）
- うめつぼ保健室のご案内

特集

健診がもっと便

Web予約システムをリニューアルしました

予約できる健診

○人間ドック
○豊田市特定健康診査
（後期高齢者医療健康診査）
○豊田市がん検診

24時間 いつでも予約可能

予約方法

1. 医療センターホームページから、**Web予約専用サイト**へお進みください。

2. ボタンをタップ

3. Web予約

希望内容の選択

日時の選択

※胃検査を胃内視鏡（胃カメラ）でご希望の場合は、Web予約ではお取りできません。お電話でのご予約をお願いします。

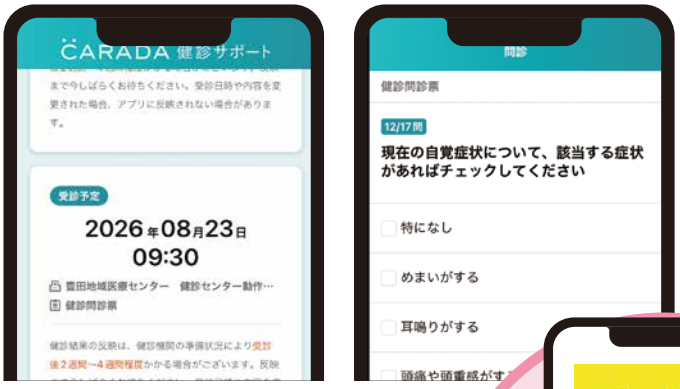
利になります！

Web予約・Web問診・スマホでの結果閲覧によって、健診がスムーズにご利用いただけます。

Web問診を導入します

事前に専用アプリを登録し、スマートフォンから問診にお答えいただくことで、健診がスムーズになります。

※Web問診は人間ドック等の対象の健診のみ実施しています。
※対象の健診には、ご案内書に利用方法のチラシを同封しています。



こちらのアプリは
web問診・結果参照の
どちらにも共通となります

CARADA
健診サポート

CARADA　健診サポート

健診結果をスマホで見られます

健診結果を、スマートフォンから確認できるようになりました。
ご自宅や外出先でも、
いつでも結果を見返せます。

※一部の健診ではご利用いただけません。
※詳しい利用方法は健診結果に同封するチラシをご覧ください。

診療科のご紹介

総合診療科
（在宅部門）
近藤敬太 先生

当院の在宅医療支援センターでは、総合診療科の医師が訪問診療を行っています。患者さまがご自宅で安心して治療や療養を続けられるよう、多職種と連携しながら一人ひとりに寄り添った医療を提供しています。
今回は、総合診療医として地域医療に携わる近藤敬太先生に、総合診療医の役割や在宅医療についてお話を伺いました。

Q 訪問診療を行う際の、総合診療医ならではの強みについて教えてください。

総合診療医は、かぜなどの一般的な病気から皮膚や関節のトラブルまで幅広く対応できる医師です。ご自宅で起こるさまざまなお困りごとに寄り添い、必要に応じて専門医や訪問看護師、ケアマネジャーなどと連携しながら、ご本人とご家族を支えることができます。

Q 在宅医療はどのようなタイミングで相談すると良いですか?

在宅医療は、お一人で通院することが難しくなったときが相談の目安です。がん治療中の方や医療的ケアが必要なお子さんでは他院との併診や、お一人暮らしの方も利用できます。「まだ早いかな」と思う段階でも、まずはかかりつけの先生や当院、豊田加茂医師会の在宅相談ステーションにお気軽にご相談ください。

Q 市民の皆さまにひと言お願いします。

豊田市では、行政や医師会、医療・介護の関係者が連携し、安心して在宅療養ができる体制づくりを進めています。当院もその一員として、皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、これからも在宅医療に取り組んでまいります。ご本人だけでなく、ご家族やお知り合いの方が通院でお困りの際も、どうぞお気軽にご相談ください。

受診方法
お問い合わせ先
在宅医療支援センター TEL.0565-34-3095

病院祭のご案内

コミュフェス2026

～笑顔でつながるコミュニティホスピタル～

当院では、地域の皆さまに病院をより身近に感じていただくとともに、
医療や健康への理解を深め、地域との交流を育む機会として、
下記の日程で病院祭を開催いたします。

2026年 11月15日(日)
10:00～15:00

昨年度は、
初めての開催となりましたが、多くの皆さまのご支援のもと、無事に開催することができました。

職員一同、皆さまのご来場を心より
お待ちしております。
なお、病院祭の詳細につきましては、
当院ホームページにて公開しております。

ステージイベント

人間ドック体験

介護・福祉機器
体験会

在宅医療、健康、福祉、介護に
関する相談窓口

スーパーボール
すくい

他にも
様々な企画を
予定しています!

※天候等の都合により、
内容を一部変更する
場合がございます。

手洗いチャレンジ

※写真は2025年度開催時

キッチンカー

ご存知ですか？

筋肉の健康

サルコペニア予防のすすめ

いつまでも元気に自分らしく過ごしたい。そのために今、世界中で注目されているのが「筋肉の健康（マッスルヘルス）」です。加齢とともに筋肉が減ってしまう「サルコペニア」を正しく知り、早めに対策を始めましょう。

1 「サルコペニア」ってなに?

サルコペニアとは、加齢や病気によって、全身の筋肉量や筋力が減ってしまう状態のことです。最新の診断基準（AWGS 2025）では、単に筋肉が減るだけでなく、**「筋肉の健康状態」を維持すること**が、自立した生活を守るために最も重要だとされています。

***50歳代から注意が必要です：** これまでは65歳以上が主な対象でしたが、最新基準では筋肉に不安がある**50歳～64歳**の方も、早めのチェックが推奨されています。

2 今日から実践! 筋肉を守る「3つの習慣」

サルコペニア予防には、**「食事・運動・つながり」の3本柱**が効果的です。

栄養
筋肉の材料をしっかり摂る

タンパク質： 肉、魚、卵、豆製品などを毎食取り入れましょう。予防のためには、体重1kgあたり1.0～1.2g（体重60kgの人なら60～72g：マグロなら約230～300g）が目安です。
ビタミンD： 魚やキノコ類に多く含まれます。また、日光に当たることで体の中でも作られます。

運動
「筋トレ」と「歩行」を組み合わせる

スクワットなどの筋肉に負荷をかける運動（レジスタンス運動）と、ウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせるのが最も効果的です
週2～3回、無理のない範囲で続けましょう。

社会参加
外に出て人と交流する

ボランティアや趣味の集まりなど、社会とのつながりを持つ人ほど筋肉が衰えにくいことがわかっています。

3 豊田地域医療センターの「サフロ健診」でチェック!

早めに気づいて対策をすれば、
筋肉の健康を取り戻すことは十分に可能です。

サフロ健診の詳細はコチラ

外来診療 実施状況

診療時間
平　日／9:00～17:00
土曜日／9:00～12:00
休診日／日曜日、祝日、年末年始

救急診療は24時間受入れ体制

●お問い合わせ先／医事課 TEL 0565-34-3006

診療科目		月	火	水	木	金	土
総合診療科※（内科一般・小児科）	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●	
消化器内科	午前		●			●	●（3・4・5週）
循環器内科	午前				●		
呼吸器内科	午前			●		●	●
	午後	●	●	●	●	●	
神経内科	午後			●	●		
小児科	午後			●			
アレルギー科	午後		●	●		●	
外科	午前		●	●	●	●	●
整形外科	午前	●	●	●	●	●	●
呼吸器外科	午前					●	
脳神経外科	午前	●		●			
リハビリテーション科	午後	●	●	●	●		
泌尿器科	午後					●（1・2・4週）	
耳鼻咽喉科	午前				●		●（2週）
	午後		●		●		
皮膚科	午前	●					●（1・3週）
	午後				●（2週）		

※総合診療科では、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の診療を行っています。また、必要に応じて適切な専門科をご紹介いたします。

2026年9月現在

うめつぼ保健室

予約不要

健康や育児について、医師や看護師が無料でお話を伺います。
お気軽にお立ち寄りください!

時　間　10:00～12:00　　場　所　梅坪台交流館 1階和室

2026年度 今後の開催予定

9月9日(水)、10月10日(土)、11月11日(水)、
12月12日(土)、1月13日(水)、2月13日(土)、3月10日(水)

共催：豊田地域医療センター、豊田地域ケア支援センター、豊田市保健部健康づくり応援課　協力：豊田市梅坪台交流館

編集・発行
豊田地域医療センター
〒471-0062 愛知県豊田市西山町3-30-1
TEL 0565-34-3000(代)
FAX 0565-35-2841
https://www.toyotachiiki-mc.or.jp/

HPはこちら

病院理念

私たちは、医療・保健・福祉を通して、地域のみなさまの生命を守り、健康で生きがいのある生活を支援します。

基本方針

1. 救急医療から慢性期医療・在宅支援まで、患者様の立場にたった総合的医療を提供します。
2. 健診事業の充実を図り、疾病の予防・早期発見を通して、地域のみなさまの健康増進に努めます。
3. 地域の医療機関との連携を密にして、患者様に適切な医療サービスを提供します。
4. 良質な医療を提供するために、働きがいのある職場環境を整え、医療技術と知識及びモラルの向上に努めます。