

広報誌 てどり

6月14日(日)
白山市鶴来地域のフラワーデーに合わせて
職員互助会で花苗を植えました



白山石川医療企業団基本理念

私たちは、みなさまの健康な生活を支えるために

- 期待にこたえられる良質な医療・介護に努めます
- 安心・安全で信頼される医療に努めます
- 切れ目のない包括的なケアに努めます



公立つるぎ病院 基本方針

私たちは、地域の中核病院として

- 思いやりと真心の医療・介護に努めます
- 公平でみなさま中心の医療・介護を実践します
- 常に研鑽し医療水準の向上に努めます
- 和をもってチーム医療を心がけます
- みなさまの権利と尊厳を大切にします



日本医療機能評価機構
認定第 JC842 号



知ってください！ ヒトパピローマウイルスワクチンについて



ウイルス感染でおこる子宮けいがん

ウイルスの感染がきっかけでおこる“がん”もあります。その1つが子宮けいがんです。

女性の多くが HPV (ヒトパピローマウイルス) に
“一生に一度は感染する”といわれる

▶
がんに
なる場合も

▶
感染を防ぐことが
がんにならないための手段



何人くらいが子宮けいがんになるの？

日本では毎年、約 1.1 万人の女性が子宮けいがんになり、
毎年、約 3,000 人の女性が亡くなっています。

HPV ワクチンの効果

子宮けいがんをおこしやすい種類である HPV 16 型と 18 型の感染を防ぎ、ほかの 5 種類の HPV の感染も防ぐため、子宮けいがんの原因の 80～90%を防ぎます。

また、HPV ワクチンでがんになる手前の状態（前がん病変）が減るとともに、がんそのものを予防する効果があることもわかってきています。

HPV ワクチンのリスク

筋肉注射という方法で注射します。接種を受けた部分の痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こることがあります。まれですが、重い副反応が起こることがあります。

接種後にきになる症状が出た時は、まずはお医者さんや周りの大人に相談してください。

子宮けいがんですまさないためにできること



今からできること

小学校 6 年～高校 1 年相当の女の子を対象に、子宮頸がんの原因となる HPV の感染を防ぐワクチンの接種ができます。



20 歳になったらできること

HPV ワクチンを受けていても、子宮けいがん検診は必要です。定期的に検診を受けることが大切です。

HPV ワクチンを受けることを希望する場合

小学校 6 年～高校 1 年相当の女の子は、HPV ワクチンを公費で受けられます。

ワクチンを摂取する年齢によって、接種の回数や間隔が異なりますが、半年～1年の間に決められた回数接種します。

接種には、保護者の方の同意が必要です。

当病院での接種日時

- 小児科（対象：小学校 6 年生から中学校 3 年生）
月曜日・火曜日・木曜日 午後 1 時 30 分～午後 2 時 30 分（予約必須）
- 婦人科（対象：高校 1 年生相当・成人）
月曜日・水曜日 午前 9 時 00 分～午前 10 時 30 分（予約必須）

接種希望日の 2 日前まで予約可能です。土、日、祝日を挟む場合はお早めにご予約ください。

すべてのワクチン接種には、効果とリスクがあります。

糖尿病チーム

糖尿病とは、血液中の糖分（血糖）が慢性的に高くなってしまふ病気です。

なぜ血糖値が高くなるの？（原因）

食べたものは体内で「ブドウ糖」に変わり、エネルギーとして血液に乗り全身に運ばれます。このとき、すい臓から出る「インスリン」というホルモンが鍵となり、糖を細胞の中に取り込みます。しかし、インスリンが不足したり効きにくくなったりすると、糖が細胞に入れず血液中にあふれてしまいます。

どんな症状が出るの？

初期はほとんど自覚症状がありません。そのため「沈黙の病気」とも呼ばれます。ただし、血糖値がかなり高くなると以下のようなサインが現れます。

【異常にのどが渇く、水をたくさん飲む、トイレの回数（尿の量）が増える、疲れやすい、異常に体がだるい、食べているのに体重が減る】

なぜ放置すると危険なの？（合併症）

高い血糖値を長い間放置すると、全身の細い血管や神経が少しずつ傷つきます。これが原因で、以下のような深刻な「三大合併症」を引き起こすリスクがあります。

目：網膜症（最悪の場合、失明に至ることもあります）

腎臓：腎症（進行すると人工透析が必要になることもあります）

神経：神経障害（手足のしびれや痛み、感覚の麻痺がでることがあります）

さらに、心臓病や脳卒中を引き起こす原因にもなります。

糖尿病チームは

糖尿病患者さんの日常的な療養生活のサポートを行い、合併症（糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症）などによる、しびれや神経痛、失明、腎不全や透析を必要とする尿毒症（通常は尿によって排泄される尿素や廃棄物が血液中に残存する病気）などの重症化を予防します。

糖尿病チーム会の様子



チーム全体で患者さんの身体や生活に合った治療を検討し、患者さんの意志を尊重しながら治療を支えています。

「糖尿病サロン」の様子



血糖値が高い方～食事のポイント～

○朝食は控えめに…

お菓子などの朝食は少量でもカロリーが高いものや砂糖が多く使用しているものが多く血糖値を上げる原因にもなります。

ご飯茶碗1杯 150g 252kcal

フルーツ 3個 138kcal

牛乳コップ1杯 (180ml)

ヨーグルト 1杯 100kcal

パン 1枚 140kcal

お菓子 1袋 180kcal

日本酒 1合 180kcal

ビール 1杯 140kcal

焼酎 1杯 140kcal

ワイン 1杯 140kcal

日本酒 1合 180kcal

ビール 1杯 140kcal

焼酎 1杯 140kcal

ワイン 1杯 140kcal

日本酒 1合 180kcal

ビール 1杯 140kcal

焼酎 1杯 140kcal

ワイン 1杯 140kcal

日本酒 1合 180kcal

ビール 1杯 140kcal

焼酎 1杯 140kcal

ワイン 1杯 140kcal

日本酒 1合 180kcal

ビール 1杯 140kcal

焼酎 1杯 140kcal

ワイン 1杯 140kcal

日本酒 1合 180kcal

ビール 1杯 140kcal

焼酎 1杯 140kcal

ワイン 1杯 140kcal

日本酒 1合 180kcal

ビール 1杯 140kcal

焼酎 1杯 140kcal

ワイン 1杯 140kcal

日本酒 1合 180kcal

※1日の目安量※

朝食は食べる量や食べる回数を控えたり、食べる時間（夕食後食べないなど）を変えることも大切です。

「糖尿病サロン」の資料

運動の効果

血糖値を下げる
血糖値の調整を良くする(インスリンの効きをよくする)
基礎代謝を増やす事で血糖コントロールの改善
脳卒中のリスクを軽減させる
肥満の予防・改善する

心・脳

ストレス解消
認知症予防

生活の質の維持・向上
健康寿命延長

毎月第4水曜日（午後2時30分～3時10分）
糖尿病チームによる「糖尿病サロン」が開催されています。

糖尿病チームのスタッフがサポートします。
私たちと一緒に、糖尿病のことを楽しく学んでいきましょう！

③

白山市健診・がん検診を受けましょう

毎年実施されている『白山市健診・がん検診』が6

公立つるぎ病院では下記の日程で『特定健診／長寿健診』及びがん検診を実施しています。白山市の助成を
 なお、がん検診の種類によって実施期間が異なりますのでご注意ください。また、受診する際、事前予約が
 ものもあります。詳細は白山市から送られた『がん検診のご案内』のハガキ（下記参照）をご確認ください。

種類		対象年齢	18~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳
健診	白山市特定健診	身体計測					40~74歳で白山市の国民健康保険加入者			
	白山市長寿健診									後期高齢者医療保険をお持ちの方

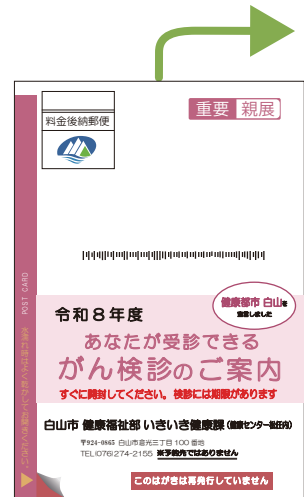
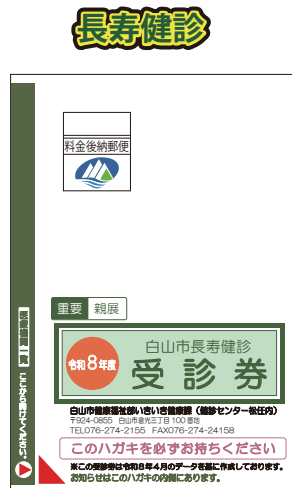
予約受付時間：午前8時30分～午前11時30分まで 電話番号 076-272-1250（つるぎ病院 代表）

種類		対象年齢	18~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳
がん検診	胃がん	胃内視鏡検査（胃カメラ）					50歳～74歳 （昭和27年4月1日～昭和52年3月31日） 前年度、白山市の胃内視鏡検査を受診していない方			
	大腸がん	便潜血検査					40歳以上 （昭和62年3月31日以前生）			
	子宮頸がん（女性のみ）	細胞診検査					20歳以上 （平成19年3月31日以前生） 前年度、白山市の子宮頸がん検診（妊婦検診1回を含む）を受診していない方			
	乳がん（女性のみ）	マンモグラフィ					40歳以上 （昭和62年3月31日以前生） 前年度、白山市の乳がん健診を受診していない方			
	前立腺がん（男性のみ）	血液検査					50歳～69歳 （昭和32年4月1日～昭和52年3月31日以前生）			

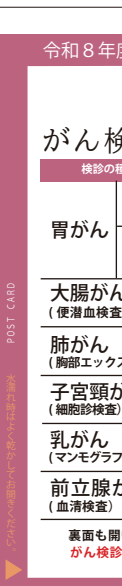
同時受診について・・・乳がん検診・胃がん検診・子宮がん検診は特定健診・長寿健診と同日受診できません。ご了承ください。

種類		対象年齢	18~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳
その他の検診	肝炎ウイルス	血液検査				40歳 （昭和61年4月1日～昭和62年3月31日）				

※40歳以上の未検診の方で希望の方は今年度より受診でき



このハガキは74歳までの方に配布されています。75歳以上の方には届きません。



【当病院で受診できる項目は、医療

が6月から始まりました。

を受けられるこの機会にぜひご利用ください。

が必要なものもあります。下記の一覧表をご参照ください。がん検診の種類により当病院で受けられない
 さい。注) 白山市以外の方はお住いの行政機関にお問い合わせください。

0~74歳	75歳以上	実施期間	事前予約	受診時間	個人負担金
入者		6月1日(月)~ 10月30日(金)	必要	平日(月曜日~金曜日) 午前のみ (9時30分~10時30分) 受診券をご持参ください	無料
被保険者証	75歳以上		必要		無料

74歳の方は、75歳の誕生日以降は長寿健診に切り替わります。ご注意ください。

0~74歳	75歳以上	実施期間	事前予約	検査実施日および受付時間 (土・日・祝日を除く)	個人負担金
日以前生) い方		6月1日(月)~ 10月30日(金)	必要	平日(月曜日~金曜日) 午前9時30分~11時00分	1,500円 (50歳のみ無料 昭和51年4月1日~昭和52年3月31日生)
		6月1日(月)~ 10月30日(金)	不要	平日(月曜日~金曜日) 開院時間内 (総合受付にてお申込みください)	400円 (40歳のみ無料 昭和61年4月1日~昭和62年3月31日生)
方		6月1日(月)~ 11月30日(月)	不要	月曜日・水曜日 午前 9時00分~11時00分	700円 (20歳のみ無料 平成18年4月1日~平成19年3月31日生)
		6月1日(月)~ 11月30日(月)	必要	平日(月曜日~金曜日) 午前10時00分~11時30分 午後 1時00分~ 3時00分	500円 (40歳のみ無料 昭和61年4月1日~昭和62年3月31日生)
生)		6月1日(月)~ 10月30日(金)	不要	平日(月曜日~金曜日) 午前9時00分~11時00分	200円

【予約受付時間】平日(月曜日~金曜日 水曜日を除く) 午前10時30分~12時00分 午後1時30分~4時00分 平日(水曜日) 午後1時30分~4時00分

0~74歳	75歳以上	実施期間	事前予約	受診時間	個人負担金
		6月1日(月)~ 10月30日(金)	不要	平日(月曜日~金曜日) 午前9時00分~11時00分	無料 (対象者には市から受診券が送付されます)

できます(検査は有料)。詳細は白山市いきいき健康課にお問い合わせください。

8年度 白山市がん検診のご案内

様が受診できる
 がん検診は○印のとおりです。

検診の種類と内容	対象年齢 (令和7.3.31時点)	個人負担金	検診期間	予約
バリウム	40歳以上	400円	6月~11月指定日	○
内視鏡 (胃カメラ)	50歳~74歳 (2年に1回)	1,500円	6月~10月	○
がん 血検査)	40歳以上	200円	6月~11月指定日	○
		400円	6月~10月	○
がん エックス線検査)	40歳以上	無料	6月~11月指定日	—
頸がん 診検査)	20歳以上 (2年に1回)	300円	6月~11月指定日	○
		700円	6月~11月	○
がん のみ (グラフィ)	40歳以上 (2年に1回)	500円	6月~11月指定日	○
		500円	6月~11月	○
腺がん のみ (検査)	50歳~80歳	200円	6月~10月	—

胃カメラの
 ご予約はお早めに!
 6月上旬がおすすめ
 特に10月は混雑
 し予約がとれない
 場合があります

両方に「○」が
 ついている方は、
 いずれか一方を
 選択してください。

受診する際は
 このハガキを
 受付にご提示
 ください。

※この通知データは令和8年4月のデータを基に作成しています。

健診を受けましょう

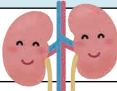







療機関」と記されているものです。対象の方は○があります。】

令和8年度 糖尿病サロン年間プログラム

● 日時：毎月第4水曜日午後2時30分～3時10分

● 開催場所：2階 会議室2

日程	内容	担当者
7月22日	<ul style="list-style-type: none"> ● 糖尿病合併症と腎症予防 ● 市販のそうざい利用のコツについて 	看護師 管理栄養士
8月26日	<ul style="list-style-type: none"> ● 糖尿病とうまく付き合う運動習慣！ ● バランスの良い食事について 	理学療法士 管理栄養士
9月16日 (第3水曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ● もっとお薬の知識を深めよう ● 間食の注意点 	薬剤師 管理栄養士
10月28日	<ul style="list-style-type: none"> ● 糖尿病の合併症とフットケアについて ● 合併症予防と減塩の工夫について 	看護師 管理栄養士
11月25日	<ul style="list-style-type: none"> ● 腎臓は大丈夫??まず、おしっこの検査を受けよう! ● 市販のそうざい利用のコツについて 	臨床検査技師 管理栄養士
12月23日	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活で気をつけてほしいこと ● バランスの良い食事について 	看護師 管理栄養士
1月27日	<ul style="list-style-type: none"> ● 習慣を振り返り、今年一年を活動的に過ごそう! ● 間食の注意点 	作業療法士 管理栄養士
2月24日	<ul style="list-style-type: none"> ● 食欲がないとき、お薬はどうする? ● 合併症予防と減塩の工夫について 	薬剤師 管理栄養士
3月24日	<ul style="list-style-type: none"> ● 糖尿病の合併症の検査ってどんなものがあるの? ● 市販のそうざい利用のコツについて 	臨床検査技師 管理栄養士

対象 当病院に通院されている方及びご家族

申し込み方法 1階総合受付カウンターへお声かけください。お気軽にご参加ください。

参加費 糖尿病サロンは保険診療の一部となり、負担金が生じる場合もありますのでご了承ください。



白山市「認知症カフェ」オレンジカフェつるぎ

どなたでもご参加ください!

認知症カフェとは 認知症の方やご家族が安心して過ごせる場所です。
認知症の方、介護をされる方、お元気な方、どなたでも参加できます。
年をとると物忘れが多くなったりと、認知症になる可能性は誰にでもあります。
お気軽に参加していただき、みんなで楽しくすごしましょう。

日時：毎月第3木曜日 午前9時30分～11時30分
会場：つるぎショッピングスクエアレッツ（1階フロア）
内容：専門職からのミニ講座・足腰びんびん体操・脳トレなど
参加費：無料 参加申し込みは不要です



令和8年度

7月16日(木) 管理栄養士	11月19日(木) 社会福祉士
8月20日(木) 介護福祉士	12月17日(木) 手芸・折り紙など
9月17日(木) 手芸・折り紙など	1月21日(木) 看護師
10月15日(木) リハビリスタッフ	2月18日(木) 足腰びんびん体操など
	3月18日(木) 足腰びんびん体操など

※一部内容が変更となる場合があります。 ※都合により中止となる場合があります。

問合せ先：白山市地域包括支援センター鶴来 TEL (076-272-3950)

1日で2病院の
ことがわかる!

病院見学会のお知らせ

第1回
8/29_±

AM: 松任 / PM: つるぎ

第2回
12/26_±

AM: つるぎ / PM: 松任

第3回
2/13_±

AM: 松任 / PM: つるぎ

10:00~16:00 (予定)

対象者
看護師・看護学生
(ご家族の方の参加も可)

どうぞお気軽に
来院ください

会場



公立松任石川中央病院

〒924-8588 石川県白山市倉光三丁目8番地



公立つるぎ病院

〒920-2134 石川県白山市鶴来水戸町ノ1番地

病院見学会当日の流れ

昼食はこちらで準備させていただきます。



ここがポイント

- POINT 1 両病院の概要、看護部概要、教育体制について詳しく知ることができます。
- POINT 2 就業条件、給与、福利厚生等について、詳しい説明を聴くことができます。
- POINT 3 各病院の座談会で現在働いている看護スタッフから生の声を聴くことができます。
- POINT 4 ご来院いただいた方全員に当企業団オリジナルの粗品をプレゼントいたします。

お申込み/問い合わせ先

別紙「病院見学会参加申込書」を郵送、FAXまたはメールにて下記までご提出ください。**締切** 各開催日1週間前まで



白山石川医療企業団 看護局 (公立つるぎ病院内) 担当: 橋本

〒920-2134 石川県白山市鶴来水戸町ノ1番地 TEL.076-272-1250 (内線850) FAX.076-272-3144

このQRコードから申込画面に行かない場合は、当企業団ホームページから申込用紙をダウンロードし、必要事項を入力の上、下記メールアドレスに添付してお申し込みください。

E-mail:kengakukai@tsurgihp.jp

お申し込みはこちら



公立つるぎ病院 7月当直医予定表

令和8年7月1日現在

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			内科	内科	外科	昼間: 内科 夜間: 内科
5	6	7	8	9	10	11
昼間: 内科 夜間: リハビリ科	内科	内科	内科	内科	外科	昼間: 内科 夜間: 内科
12	13	14	15	16	17	18
昼間: 内科 夜間: リハビリ科	内科	健診・リハビリ科	内科	内科	外科	昼間: 内科 夜間: 内科
19	20	21	22	23	24	25
昼間: 内科 夜間: 内科	昼間: 内科 夜間: 整形外科	内科	内科	内科	外科	昼間: 整形外科 夜間: 内科
26	27	28	29	30	31	
昼間: 内科 夜間: 内科	内科	内科	内科	内科	外科	

当直時間帯

当直医は、変更になる場合があります。どうぞご了承願います。

開院日 平日: 17時15分~翌日8時30分

閉院日 土曜、日曜、祝日: 8時30分~翌日8時30分

地域の中核病院として
このまちを支える

公立つるぎ病院
ホームページ



7月の「時間外担当医(当直医)」は、
左の表をご覧ください。なお、**当直医**
については**ホームページ**や**スマートフォン**
サイトでもご確認いただけます。どうぞ
ご活用ください。

《外来医師不在のお知らせ7月》

ご迷惑をおかけしますが、下の表に記載された日時は外来医師が不在となります。変更等がある場合があります。

内科	■ 柿木(7/22(水)午後～24(金)) ■ 花岡(7/1(水)・7/8(水)・7/15(水)・7/22(水)・7/29(水)) ■ 加賀(7/15(水)) ■ 織田(7/16(木)・7/24(木)) ■ 華岡(7/8(水)代診医が診療) ■ 脳神経内科医(7/17(金))
小児科	■ 横山(7/29(水))
整形外科	■ 田中(7/6(月)～7(火))
皮膚科	■ 川原(7/13(月)午後)

公立つるぎ病院 外来診察表

令和8年7月1日現在

診療科目	診察室	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
ない 内科	3診 【初診の方】	(第1・3・5週) 真智 (第2・4週) 加賀		花岡		【総合診療】 ※華岡		高枝		柿木	内科医
	5診	花岡(循)		加賀		柿木		花岡		花岡	
	6診										
	7診	高枝	【循環器】 13:30～ ※金沢大学 医師	【呼吸器】 9:00～ ※野村	内科医	【第5週休診】 【糖尿病・内分泌】 ※内科医	内科医	織田	内科医	杉本	【腎臓・ リウマチ膠原病】 13:30～ ※坂井
	8診	10:00～ 卜部		柿木(消)		高枝		【第5週休診】 【糖尿病・内分泌】 ※内科医		【要予約】 【脳神経内科】 9:30～ ※内科医	
	10診										
しょう 小児科	※岡島	13:30～ ※小児科医	※坂井	13:30～ ※松田	※横山		※今村	13:30～ ※久保	※宮澤		
(内視鏡)	※外科医		※金沢大学 医師		※外科医		※金沢大学 医師		※金沢大学 医師		
せい 整形外科	1診		※赤羽				(第1・3・5週) ※高田 (第2・4週) ※前田		(第1・3・5週) ※米澤 (第2・4週) ※金沢大学医師		
	2診	田中		予約のみ 田中 (手術日)		予約のみ 田中 (手術日)		予約のみ 田中 (手術日)			
ふ 婦人科	※婦人科医										
がん 眼科	瀬川	予約のみ (検査日)	瀬川	予約のみ (検査日)	瀬川	(手術日)	瀬川	予約のみ (検査日)	瀬川	予約のみ (検査日)	
じ 耳鼻いんこう科			午後4時で受付 を終了します	14:00～ ※町田			午後3時で受付 を終了します	13:30～ ※高橋	午後4時で受付 を終了します	14:00～ ※尾崎	
ひ 泌尿器科	熊木	予約のみ (検査日)	熊木	(手術日)	熊木	予約のみ (検査日)	熊木	予約のみ (検査日)	熊木	予約のみ (検査日)	
ひ 皮膚科	9:00～ ※川原	※川原	午後3時で受付 を終了します 第2、第4は午後2時30分 受付を終了します						午後3時で受付 を終了します 9:00～ ※木村	※木村	
のうしんけい 脳神経外科	8診							第2週・第4週のみ 診療をおこないます		【頭痛外来】 14:00～ ※笹川	
り リハビリ科	浦山			浦山		浦山					

※内科の診察室については変更する場合があります。 ※印は非常勤医師

受付時間 8時00分～11時30分、13時00分～16時30分

(受付時間が異なる診療科がありますので、上記の表をご参照ください)

診療時間 8時30分～12時00分、13時00分～17時15分

(開始時間が異なる診療科がありますので、上記の表をご参照ください)

担当医は、手術等のため休診になる場合があります。どうぞご了承ください。