

# お元気ですか



No.98 2025年度 冬号

医療法人社団 健育会  
西伊豆健育会病院



本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます



Follow Me!

Instagram

フォロー&いいね！  
お願いします



@NISHIZUBYOUIN

## Contents

- 地域共創プロジェクト
- 西伊豆の見どころ紹介
- 冬レシピ
- リハビリコラム
- 医事課よりお知らせ
- 土肥クリニック統合のお知らせ



# 地域共創プロジェクト

## 地域とともに歩んだ一年

当院では、地域の皆さまとのつながりを大切に、ともに未来を創る「地域共創プロジェクト」に取り組んでいます。2025年度は、四季を通して多彩な活動を実施しました。  
2026年も安心と笑顔が広がる地域づくりに努めてまいります。

### 春

『人と地域の未来を育む  
共創病院の作り方』開催



おさかな部 海の体験活動

第2回目地域共創プロジェクト  
開催  
病院食試食会・子ども食堂



### 夏

写真展  
「光と彩りの西伊豆物語」

共同農園「わくわく農園」開始



地域の夏祭り やぐら作り・参加

小学生向け体験イベント  
「びょういんクエスト」



「富士の国 伊豆半島一周  
フットジャーニー」  
メディカルチェックポイント

フェスタ南伊豆健診AED操作  
胸骨圧迫体験

西伊豆町文化展

西伊豆町ふるさと祭り



### 秋



西伊豆町ふれあい広場

共同農園「わくわく農園」収穫

院内イベント「もちもち祭」

### 冬



西伊豆地域の見どころを不定期で紹介します

## 『しおかつお』をご紹介します



西伊豆町の伝統食材「しおかつお」

西伊豆町には、古くから正月を彩る縁起物として親しまれてきた伝統食「しおかつお」があり、古くから“正月魚”として親しまれてきました。

かつおを丸ごと一本使い、塩をたっぷりとしり込んで熟成させ、何度も天日干しを繰り返して仕上げる、手間と時間を惜しまずに作られる食材です。しっかりと乾燥した姿が、まるで黒曜石のように艶やかで、地域では「福を呼ぶ魚」として各家庭の歳神様に供えられてきました。

しおかつお作りは、昔ながらの生活リズムを感じさせる冬の風物詩でもあります。風になびくかつおの姿が並ぶ光景は、今でも年末の西伊豆を象徴する情緒ある景色です。家庭ごとに味付けや乾燥の仕上げ具合に違いがあり、まさに“うちの味”が受け継がれてきました。

完成したしおかつおは、旨味がぎゅっと凝縮され、香ばしい香りと深い塩味が特徴です。削って温かいご飯にのせるだけでもおいしく、少量でもしっかり味が決まるため、料理のアクセントとしても重宝されています。パスタや炒め物、サラダ、和え物など現代の食卓にも取り入れやすく、アレンジの幅が広いのも魅力です。

## 『しおかつお』を使用した簡単レシピ

### しおかつおと豆腐の「温やっこ」

#### 材料（1人分）

絹ごし豆腐…150g  
しおかつお…ひとつまみ  
ねぎ…少々  
しょうが（すりおろし）…少々

#### 作り方

豆腐を耐熱皿にのせ、電子レンジで温める（500Wで1分）。  
しおかつお・ねぎ・しょうがをのせる。  
お好みでごま油をほんの一滴。

醤油をかけなくても、しおかつおの塩味で十分。  
たんぱく質が摂れ、消化にもやさしい一品です。

西伊豆町の伝統食材「しおかつお」を是非味わってみてください。



## 西伊豆地域の見どころ紹介





## さわら『鯖』の旬は冬？

鯖はスズキ目サバ科の魚で、漢字では「魚へんに春」と書きます。この字のとおり、本来の旬は春の魚ですが、鯖は地域や時期によって味わいが変わるため、春と冬の2つの美味しい時期 がある魚です。

冬のさわら（寒鯖）  
12～2月頃  
脂がのってコクがある  
味噌焼き・照り焼きに向く

春のさわら（春鯖）  
3～5月頃  
身がやわらかく、上品で淡白  
塩焼き・西京焼き・刺身に向く

今回は、冬の鯖に合う「さわらのゆず味噌焼き」をご紹介します。

### さわらのゆず味噌焼き 1人分

#### 材料

さわら（切り身）	一切れ
塩	ひとつまみ
小松菜	適量

#### ゆず味噌だれ

味噌	小さじ 1 弱
砂糖	小さじ1/4弱
みりん	小さじ1/3
ゆずのしぼり汁	数滴～少々



エネルギー123kcal タンパク質13.3 g  
脂質 6.2 g 炭水化物5.6 g  
食塩相当量1.1 g

### 下準備

- 1 小松菜は下ゆでし、水気をしっかり絞って一口大に切る
- 2 ゆずみそだれの材料をすべて混ぜ合わせておく

### 作り方

- 1 さわらに塩をふり、10分ほど置く
- 2 出てきた水分をキッチンペーパーで軽く拭き取る
- 3 さわらをゆずみそだれに漬け、全体になじませる
- 4 魚焼きグリルまたはフライパンで、焦がさないように注意しながら焼く
- 5 器に盛り、付け合わせとして小松菜を添える
- 6 仕上げにゆずの皮の千切りをのせる

### ポイント

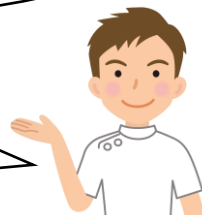
味噌だれは焦げやすいので、弱めの中火がおすすめです。  
さっぱり仕上げたい場合は、焼き上がりに少量のゆず汁を追加しても美味しくいただけます。

## 歩行と骨粗しょう症



骨粗しょう症を防ぐためにリハビリではどんなことが必要なの？

一日最低5000歩、やせている方は18000歩歩くと良いと報告されています



## 様々な研究がされています

歩くことは「骨の健康」にとっても大切です。いくつかの研究から、歩数が多いほど骨の状態が良いことがわかっています。特に中高年の女性では、その傾向がより強いようです。

『49～64歳の男女を対象に歩行と骨を調査した結果、4,892歩で骨密度を維持、体重が軽い女性では18,556歩程度が必要と報告 Boyer KA,et al.2011』

### 分かりやすく解説

1日4,892歩で「骨密度を維持」

49～64歳の男女を対象とした調査では、1日約4,900歩ほど歩くと骨密度の維持につながる事が示されました。また、体重が軽い女性は骨が減りやすいため、1日1万8千歩ほど必要になるケースもあると報告されています。

『60～85歳の閉経後女性で7日間の歩数と骨を調査、歩数/日が多いほど骨吸収が少ないと報告 Kitagawa J,et,al2008』

### 分かりやすく解説

歩数が多いほど“骨の減り”が少ない

60～85歳の閉経後女性を対象にした研究では、1日に多く歩いている人ほど、骨が溶けて減る（骨吸収）量が少ないという結果でした。

『高齢女性では一万歩/日以上を六千歩未満の群に比べて、骨指標が良好であったと報告 Yin S,et al.2003』

### 分かりやすく解説

高齢女性では「1万歩以上」が理想的

別の研究では、1万歩以上歩く人は、6千歩未満の人に比べて骨の状態が良かったというデータもあります。

研究によって「何歩が良い」という数字には幅がありますが、共通しているのは**“歩数が多いほど骨の状態が良い”**ということです。また、**かかと上げなどの軽い刺激や、簡単な筋トレを組み合わせると、さらに効果が高まる**という報告もあります。無理のない範囲で、毎日の歩行やちょっとした運動を習慣にしてみましょう。



リハビリコラム

リハビリ科



# 医事課よりお知らせ

## 健康保険証の有効期限終了についてのお知らせ

従来の健康保険証は、令和7年12月1日をもって有効期限が終了しました。  
現在、健康保険証はご利用いただけません。

受診の際は、

**マイナ保険証** または **資格確認書** のいずれかをご提示のうえ  
受付をお願いいたします。

## マイナ保険証をご利用いただくメリット

マイナ保険証をご利用いただくことで、以下のようなメリットがあります。

1. 過去のお薬や診療情報をもとに、より適切で質の高い医療を受けることができます
2. 突然の手術や入院の際も、高額な医療費の一時的な支払いを抑えることができます
3. 救急搬送時に、適切な応急処置や医療機関の選定に活用されます

## マイナ保険証の利用登録について

受診の際は、マイナンバーカードをご持参ください。

受付窓口には設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置いて  
いただくことで確認を行います。

まだマイナ保険証の利用登録がお済みでない方には、  
画面の案内に沿って、職員が操作方法をご説明しながら登録を行います。

登録にかかる時間は数分程度で、  
事前の手続きや書類の記入は  
不要です。

操作に不安のある方やご高齢の  
方も、職員がサポートいたしますので、  
安心してご利用ください。





# 土肥クリニック統合のお知らせ



西伊豆健育会病院付属 土肥クリニックは、平成7年6月の開設以来、約30年にわたり、地域の皆さまの身近な医療機関として診療を続けてまいりました。

このたび、諸般の事情により、令和8年1月10日をもちまして、外来診療・在宅医療・人工透析を含むすべての診療を本院である西伊豆健育会病院に統合することとなりました。

これまで長きにわたり、土肥クリニックをご利用いただき、また温かく支えてくださった地域の皆さまに、職員一同、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

ありがとう  
ございました





# 健育会グループ関連施設

## 熱川温泉病院

お問い合わせ：☎0557-23-0843



自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。

## 介護老人保健施設 しおさい

入所のご相談・お問い合わせ：☎0558-52-3000(入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます。

## ゆうあい訪問看護ステーション

お問い合わせ：☎0558-52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。

## 居宅介護支援（ゆうあい訪問看護ステーション）

お問い合わせ：☎0558-52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

お元気ですか 第98号 2026年1月発行

発行 医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室  
〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2  
TEL 0558-52-2626(医療連携室直通)

ホームページ <http://www.nishiizu.gr.jp/index>  
ブログ <http://ameblo.jp/kenikukai-nishiizu/>

