

診療予定



- 外来受付時間 8:00~11:00 (診療 9:00~)
午後 (全て予約診療になります)
- 休診日: 土・日・祝日・振替休日・年末年始 (12月29日~1月3日)
- 各診療科の予約受診、及び精神科・歯科の受診については、
事前に電話連絡をお願いします。
TEL: 055-978-2320 (代表)

お知らせ

「伊豆病院の人間ドックで年に1度の健康チェックを！」

NTT東日本伊豆病院では個々のリスクに対応した人間ドックのコースをご用意しております。

<各種コースのご案内>

- 日帰り人間ドック(胃バリウム)コース
- 日帰り人間ドック (胃カメラ)コース
- 日帰り脳MRドックコース
- 日帰りレディースコース(月・火・木曜日限定)
- NEW** ● 日帰り大腸CTセレクトコース
- 宿泊人間ドック(胃カメラ+大腸CT) コース
- PET-CT(がん検診 2日間)コース

その他オプションも
ご用意しております。
ご予約はお電話で!!



詳細はこちらをチェック! ↑

30代
日々忙しい
あなたへ

40代
家族を支える
あなたへ

50代
健康が気になり
始めたあなたへ

60代
セカンドライフを
迎えるあなたへ

ひらい750

NTT東日本伊豆病院だより

春号

Vol. 25

2026年 4月



新年度のご挨拶

NTT東日本伊豆病院 院長 安田 秀

桜前線も足早に列島を駆け抜け、春の風が心地よい季節となりました。伊豆病院では新しい仲間を迎え、気持ちも新たに新年度がスタートしております。昨年度より新たに『ビジョン』『ミッション』『バリュー』を定め、より良い医療の実践と地域の健康増進に取り組んでまいりました。NTT東日本の価値観でもある「つなぐ」使命を地域医療の場で果たすべく、職員一人ひとりがそれぞれの目標に取り組んでおります。

診療報酬の改定や、新しい地域医療構想で示された現在求められている伊豆病院の役割にも、引き続きしっかりと向き合っています。

様々な課題が目前に迫っておりますが、より良い地域医療を実現するために、皆さまからのご意見・ご要望をぜひお寄せください。新年度もどうぞよろしく願いいたします。



特集

- ・毎日を健やかに過ごすためのメンタルヘルス
- ・診療予定
- ・お知らせ (人間ドックについて)

ホームページをチェック!! ▶

NTT東日本伊豆病院



毎日を健やかに過ごすための

メンタルヘルス

～心も健康になろう～

心の健康

心が健康な状態とは、ストレスで負担を受けても押しつぶされることなく、ゆっくりでも回復できる力が保たれており、自分らしく日々を過ごせる状態のことです。

年齢を重ねると、生活環境の変化や身体の不調、家族構成の変化など、ストレスや心に影響を与える出来事が増えていきます。「もう年だから仕方ない」と思い込まず、早めに気づいて整えていくことで、毎日をより安心して過ごすことができます。

自分のペースでできるセルフケアを知り、日々の生活に取り入れていきましょう。

ストレスって何？

ストレスとは、生活の中で受けるさまざまな刺激に、心や体が反応して起こる負担のことです。嫌な出来事だけでなく、環境の変化や緊張する場面など、日常のあらゆることがきっかけになります。

少しのストレスは、集中力を高めたり、やる気を引き出したりと、私たちに良い影響を与えることもあります。しかし、負担が長く続くと、眠れない・疲れが取れない・気分が落ち込むなどの不調につながることがあります。



心の調子に気づく

最近、次のようなことはありませんか？

- 夜よく眠れない、または寝ても疲れが残る
- 楽しみだったことへの意欲がわなくなった
- なんとなく不安や焦りが続く
- 食欲が落ちてきた、または食べすぎてしまう
- 人に会うのが面倒に感じる
- 物忘れが増えたと感じる

このような変化は、心が「少し疲れていますよ」というサインであることがあります。

ひとつでも思い当たる場合は、ぜひ周りの人や医療スタッフに気軽に相談してください。

今日からできるやさしいセルフケア



① 生活リズムを整える

朝の光を浴びて起きる、毎日同じ時間に食事をするなど、規則正しい生活は心を安定させる大切な習慣です。



② 人とのつながりを大切にする

友人や家族との会話、地域の集まりへの参加など、誰かと話す時間が気持ちの支えになります。短い会話でも心が軽くなることがあります。

③ 小さな楽しみを持つ

園芸、音楽、散歩、テレビ体操、読書など、「やってみたい」と思えることを一つだけでも続けてみましょう。



④ 身体をゆるめる

深呼吸、ストレッチ、ぬるめのお風呂にゆっくり入るなど、身体がほぐれると心の緊張も自然とほどけていきます。

ひとりで抱えず、気軽に相談を

心の不調は、誰にでも起きる可能性のあるものです。「こんなことで相談していいのかな…」と遠慮せず、不安なことがあれば、私たち医療スタッフにいつでもお声がけください。

あなたの気持ちに寄り添いながら、一緒に解決していきます。

