



□外来受付時間：午前 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

「伊豆病院の特定健診と人間ドック」

○**特定健診** ～対象：函南町・伊豆の国市・伊豆市にお住いの皆様（予約制）～
※詳細はお住まいの自治体にご確認ください。

実施期間：2026年6月1日～2026年9月30日
実施曜日：月曜日・水曜日・金曜日
受付時間：13:30～14:00



【予約方法】

電話の場合：055-978-3046 月～金 8:30～18:00
来院の場合：中央受付にて承ります。月～金 8:30～17:00

・特定健診の他にも、肝炎・前立腺・肺がんCT・胃がん内視鏡検査が受けられます。
※肝炎・前立腺・肺がんCT・胃がん内視鏡検査は要予約、有料になります。

○**人間ドック** ～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～

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

- 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
- PWT-CT(がん検診2日間)コース

その他オプション検査も
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！↑

<予防医学科> 受付・お問合せ：月～金(祝日を除く) 8:30～17:00
TEL：055-978-9612

ホームページをチェック!!

NTT東日本伊豆病院



くすの木 (クスノキ)

～とても身近で、でもちょっと特別な木～

くすの木は、古くから神が宿る木として大切にされてきました。幹が太く長寿であることから、生命力や神聖さの象徴とされ、寺院や神社の境内によく植えられています。

また、防虫効果があるため仏像や建物を守る役割も果たしてきました。さらに、大きく枝葉を広げて涼しい木陰をつくり、訪れる人々に安らぎを与えてくれます。

当院にもくすの木が植えられており、日々静かに病院を見守っています。初夏には新しい葉へと生え替わるため落ち葉が増える時期があり、職員総出で清掃作業を行いながら、大切に手入れを続けています。こうした営みもまた、くすの木とともにある当院の風景の一つとなっています。



特集



・「フレイル」をご存じですか？

— 元気に暮らすための3つの大切なポイント —

・診療予定

・お知らせ（特定健診・人間ドック）

「フレイル」をご存じですか？

－ 元気に暮らすための3つの大切なポイント－

最近、こんなことはありませんか？

「歩くのが少し大変になった」

「外に出る機会が減った」

「食べる量が減った」

このような変化は、「フレイル」のサインかもしれません。

フレイルとは、体や心の元気が少しずつ弱くなっていく状態です。



フレイル予防のカギは『3つの柱』

フレイルを防ぐために、特別なことは必要ありません。

毎日の生活の中で、少し意識するだけで取り組めます。

① 栄養（なんでも食べること）

たんぱく質を意識して3食しっかり食べましょう！

夏、暑くて動かないから…食欲もないから…と、1日1食や2食になっていませんか？食べる回数が減ると、摂れる栄養も水分も少なくなります。それぞれの食品に含まれる栄養素は1種類ではありません。1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ、多様な食品をとることでバランスが整います。また、脱水予防のために汁物やお茶、水分の多い果物も取り入れましょう。

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻
のおかず

ビタミン・ミネラル・食物繊維を
含み、からだの調子を整えます。

主食

ごはん・パン・めん類

炭水化物を多く含みエネルギー
のもとになります。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品
のおかず

たんぱく質を多く含み、血液
や筋肉、からだを作るもとと
なります。

プラス 1品(間食)

牛乳・乳製品・果物

1日のどこかで摂るようにしま
しょう。

具沢山の汁は副
菜になります。1
日1杯を目安にしま
しょう。

主食



「ちょい足し」で栄養アップ

いつもの食事にたんぱく質を含む食品を「ちょい足し」てみましょう。

卵、納豆、豆腐、練製品、
サラダチキン、ハム、しらす
干し、ごま、チーズ、缶詰や
レトルト食品 など

② 身体活動（体を動かすこと）

無理のない運動で大丈夫です。つらい運動は必要ありません。

椅子からの立ち上がりや、家の中や近所を少し歩くなど、軽い運動でも続けることで効果があります。「少し息がはずむけれど、おしゃべりはできる」程度を目安にしましょう。

③ 社会参加（人や社会とつながること）

人との関わりは元気のもとです。

「友人と話す」「近所の人とあいさつをする」「集まりや活動に参加する」など、外に出るきっかけを作りましょう。

フレイルチェックをしてみましょう

フレイルチェック

項目	評価基準
体重減少	6か月で2kg以上の意図しない体重減少
筋力低下	握力：男性28kg未満、女性18kg未満
疲労感	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度：1.0m/秒未満
身体活動	「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」どちらも週1回未満



3項目以上に該当：フレイル、1-2項目に該当：プレフレイル、該当なし：健常

出典：国立長寿医療研究センター 2020年改定J-CHS基準

オーラルフレイルのセルフチェック

以下の項目にあてはまるものにチェックしてください

- 堅い食べ物が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることが増えた
- 活舌が悪くなったと感じる
- 口の中が渇きやすい
- 食事の量が減った
- 外出や人と話す機会が減っている



【判定の目安】

2項目以上当てはまる場合は、オーラルフレイルの可能性が
あります。気になる方は、歯科医師や医療機関にご相談
ください。

※オーラルフレイルの考え方を参考にした資料です。



・当院の人間ドックでは、あなたの筋肉量や脂肪量が測定できます。
※詳細はホームページをご覧ください。