

十三健康かわら版



十三市民病院の看護の日イベントに、
夢ちゃんがやってきた！

十三市民病院 看護の日を開催しました



嚥下体操で食事時の誤嚥を防ごう！

嚥下体操は、飲み込みの機能を維持・向上させるための運動です。特に高齢者や嚥下障害を持つ方にとって、食事時の誤嚥を防ぎ、栄養摂取をスムーズにするために重要です。

当院には摂食・嚥下障害看護認定看護師が在席しておりますので嚥下に関するお悩みやご相談がある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



もしもの時を一緒に考えよう

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをしたり、認知症が進むことによって、自分の意思や希望を伝えることができなくなる可能性があります。

そんな時に備えて、ご自身が希望する医療やケアについて前もって考え、書き留めておく「もしもシート」を作成しましょう。

「もしもの時を一緒に考えよう」をテーマに緩和ケア認定看護師とがん化学療法看護認定看護師がお話を伺いました。



淀川区マスコットキャラクターの夢ちゃん



フレイル予防体操で健康寿命を延ばそう！

この運動プログラムは、高齢者が健康を保ち、日常生活の質を向上させることを目的としています。いつまでも健康な体を維持するために、参加者と一緒にフレイル予防体操を実施しました。

体操を通じて、健康寿命を延ばし、充実した毎日を送りましょう！



ー 受診されるみなさまへ 重要なお知らせ ー

令和 7 年 3 月 1 日より、大阪市立十三市民病院は、

【 紹介受診重点医療機関 】

に選定されました

かかりつけ医などからの紹介状を持って受診いただくことに重点をおいた医療機関です



選定に伴い、受診の際は、通常の医療費とは別に下記の選定療養費の徴収が義務化されています。つきましては、下記のように変更となります。

変更日：令和 7 年 9 月 1 日

▶ 初診時選定療養費

初診時に他の医療機関からの紹介状を持たずに当院を受診される場合、通常の医療費とは別にご負担いただく費用

現在 2,750 円（税込）



7,700 円（税込）

※受診の都度ご負担

▶ 再診時選定療養費

症状が落ち着き、当院の担当医が他の医療機関へ紹介したにもかかわらず、患者さんご本人の希望により引き続き当院を受診される場合、通常の医療費とは別にご負担いただく費用

現在

負担なし



3,300 円（税込）

※受診の都度ご負担



皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします

冷やし中華

〈材料〉4人分

中華麺 4玉
ハム 5枚
きゅうり 1本
もやし 1/2袋
トマト 1個
卵 2個

かけ汁
醤油 1/2カップ
砂糖 大さじ2
酢 1/2カップ
ごま油 大さじ1
水 1/3カップ



〈作り方〉

- ① 鍋に醤油、砂糖、酢、水を入れて火にかける
砂糖が溶けたら火を止め、ごま油を加えてかき混ぜ、冷蔵庫で冷やす
- ② 卵は溶き卵にし、フライパンで薄焼き卵を作り、錦糸卵にする
- ③ ハム、きゅうりは細切り、トマトはくし切りにする
- ④ もやし、中華麺は、それぞれ茹で、水気を切り冷蔵庫で冷やす
- ⑤ 器に中華麺を盛り付け、錦糸卵、ハム、きゅうり、トマト、もやしをのせ、かけ汁をかける



〈栄養価〉1人分

エネルギー437kcal たんぱく質 18.0g 脂質9.7g 炭水化物 72.3g 食塩相当量5.2g

〈一口メモ〉

暑くなるとそうめんだけなど炭水化物のみで食事を済ませてしまうことも多いと思います。冷やし中華には、野菜や卵が入っており、たんぱく質、ビタミン、食物繊維も一緒に摂取できるのでおすすめです！

セミナー・イベントのご案内



いきいき健康セミナー 無料、事前申込不要

日時： 令和7年 7月 15日(火)
14:00~15:00

テーマ: いつまでも若々しく！

体力チェックと簡単エクササイズ

講師：理学療法士 宮本 光二

十三肝炎デー

無料、事前申込不要

日時： 令和7年 8月 1日(金)
10:00~12:00

テーマ・あなたの肝臓を知ろう！！

- ・肝臓に関する検査・肝臓病相談コーナー
- ・講演（肝炎医療コーディネーター、
管理栄養士、理学療法士）

