



日本医療機能評価機構
三鷹中央病院は、平成29年1月
に日本医療機能評価機構3rdG:
Ver1.1の認定を受けました。

三鷹中央リハケアセンター『運営理念』

「在宅生活への復帰」と「自立支援」を
目指したりハビリを行います。
障害をお持ちの方の人間としての尊厳を守る
お世話をいたします。
明るく家庭的な雰囲気、地域や家庭との
結びつきを重視した運営を行います。

三鷹中央病院『医療理念』

地域医療の第一線を担う
病院であることを誇りにもち
いつでも どなたでも診療いたします。
常に親切・安心・質の高い医療の
提供を心がけ、
事故のない病院をめざします。

健康寿命を延ばすこと

三鷹中央病院

内科医長 日置 佳子

健康寿命とは、「日常生活が制限されることなく生活
できる期間」のことで、厚生労働省健康局の報告によ
ると、2016年の健康寿命は、男性72・14歳、女性
74・79歳です〔参考1〕。

一方、平均寿命とは人が生存する平均年数、0歳に
おける平均余命のことで、2016年の平均寿命は、
男性80・98歳、女性87・14歳です〔参考1〕。

健康寿命と平均寿命との差は、男性8・84年、女性
12・35年であり、この期間は「日常生活が制限される
不健康な期間」ということとなります。

国では、健康寿命を延ばすとともに平均寿命との差
を縮めるために、「スマート・ライフ・プロジェクト」
という、「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに
した厚生労働省の国民運動を行っています〔参考2〕。
将来的には健康寿命を男女とも75歳以上にするのが
目標です。

そこで、運動・食生活・禁煙・健診の受診の4分野
で、具体的なアクションを呼びかけており、それぞれ
についてご紹介したいと思います。

1 適度な運動（毎日プラス10分の運動）

もうあと10分歩く、例えば
近所のコンビニや歯科などは
車でなく歩いて、通勤時には
ひと駅分歩く、などです。ま
たエレベーターよりは階段を



使う、のんびり散歩よりは早歩き、もお勧めです。

2 適切な食生活（毎日プラス1皿分の野菜）

生活習慣病の観点から1日に350gの野菜を摂取
することが推奨されていますが、実際は276・5g
しか摂取できておらず、70g足りません〔参考3〕。野
菜70gはサラダやおひたしすると小鉢一皿に相当し
ます。1日小鉢5皿分とれば350g摂取できること
になりますね。他にも、具たくさん味噌
汁にしたり、なべ料理も野菜をとるには
お勧めです。外食の時は、定食にほうれ
ん草のおひたしを、コンビニのおにぎり
には野菜の総菜を、ファストフードにサラダを追加
するなど、ちょっとした工夫で実現できます。



3 禁煙（たばこの煙をなくす）

たばこを吸うことは健康を損なうだけ
でなく肌や体内の年齢にも影響します。
当院にも禁煙外来を設けておりますので、
ぜひご相談ください。



4 健診・検診の受診（定期的に自分をを知る）

自覚症状が出てから受診し
て、「もっと早く検査していれ
ば…」という患者様が少なから
ずいらつしゃいます。無症状の
うちに定期的に健診を受けて、
早期発見に努めましょう。



皆様も取り組んでみませんか。みんなで一緒に健康
寿命を延ばしましょう。

健診についても当院窓口いつでもご相談ください。

参考文献

- 〔1〕厚生労働省 平成28年簡易生命表の概況
- 〔2〕厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト
- 〔3〕厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査結果の概要



就任のご挨拶

三鷹ふれあい訪問看護ステーション
所長 赤羽 智恵美

皆様こんにちは。昨年11月16日より三鷹ふれあい訪問看護ステーションの所長に就任致しました。

私たち訪問看護ステーションは、「住み慣れた地域で、自宅で自分らしく過ごしたい」と希望されるご本人様、ご家族様の思いを尊重した看護ケアを提供したいと思っています。

私は18年前に母を血液の癌で亡くした経験があり、最期を迎える患者様に寄り添える看護師になりたいと緩和ケア病棟で勤務を致しました。

亡くなった母や緩和ケア病棟でかかわらせていただいた患者様から、「最期まで自分らしく生きる」という、とても大切なことを教わりました。余命という厳しい現実を受け止め、身体的・精神的・社会的・スピリチュアルな苦痛を抱えながら懸命に生きる姿に、看護師として1人の人間として尊敬することばかりでした。

私は今、訪問看護師として、ご本人様、ご家族様の価値観を尊重し、ありのままを受け止め、無理強いくことなくそっと手を添え、支えることが大切だと思っています。「あなたの声を聴くと安心する」と笑顔で迎えてくださるご利用者様に、いつもこちらこそという思いで、誠実に真摯に向き合っています。

地域医療の発展のために貢献して下さっている病院スタッフや診療所の先生、地域で支えてくださるスペシャリストの方たちのチームの一員として、少しでもお力になれるよう看護の質を高める努力もしていきます。

最後に、管理者として新人の私を日々支えてくれているステーションのスタッフに感謝しつつ、私自身成長していけるように、これからも精進していきたいと思っています。

皆様どうぞよろしくお願い致します。

お気軽に
お問い合わせください

お問い合わせ先

三鷹ふれあい訪問看護ステーション

電話 0422-48-6031

受付時間 平日:9時~17時まで



◎三鷹中央病院

住所：〒181-0012 東京都三鷹市上連雀5-23-10
Tel：0422-44-6161(代) Fax：0422-48-9009

☆患者様の訴えを素直に受けとめて、
診療内容をわかりやすく説明し、最善の医療を提供します。

診療科：内科・循環器内科・内分泌科・呼吸器内科・呼吸器外科・腫瘍内科・
外科・消化器内科・消化器外科・肛門外科・脳神経外科・整形外科・
皮膚科・泌尿器科・眼科・血液内科・神経内科・乳腺外科・
リハビリテーション科・放射線科・麻酔科

人間ドック・特定検診・禁煙指導

診療時間：月～土曜日 /am9:00～12:00 pm2:00～5:30
日曜・祝日 /am9:00～12:00 (救急外来は24時間受付)

病床数：一般病床122床(看護職配置基準7対1:110床、地域包括ケア:12床)

関連施設：ふれあい診療所 Tel：0422-79-1313
三鷹ふれあい訪問看護ステーション Tel：0422-48-6031
ふれあいデンタルクリニック Tel：0422-29-8242



◎三鷹中央リハケアセンター

住所：〒181-0013 東京都三鷹市下連雀9-2-7
Tel：0422-70-0700(代) Fax：0422-70-0701

☆心のもった介護、看護、リハビリテーションを提供し
「在宅生活への復帰」と「自立支援」を目指します。

ベッド数：100床(一般療養100床)
4床室/19室 2床室/1室 個室/22室

施設設備：機能訓練室(207.00㎡) 機械浴室(男女別) 自立浴室

関連施設：通所リハビリテーション(定員60人) Tel：0422-70-0700
訪問看護ステーション Tel：0422-70-1055
居宅介護支援事業所 Tel：0422-70-1066



◎ケアコート武蔵野

住所：〒180-0023 東京都武蔵野市境南町5-10-7
Tel：0422-39-0390(代) Fax：0422-39-0392

☆利用者の皆様にとっても、そして職員にとっても、
楽しく生きがいの持てる施設づくりを目指しています。

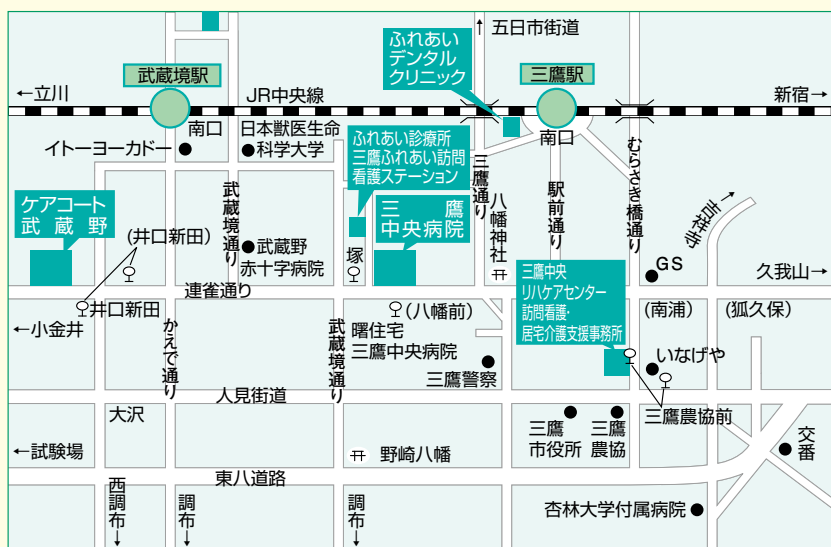
入所数：80床(9ユニット)

事業内容：特別養護老人ホーム 72床(8ユニット)
短期入所生活介護 8床(1ユニット)

特徴：○全室個室のユニットケアを実施します。
○「安心」「安全」「快適」な空間と人を大切にしたい
サービスの提供に努めます。



ACCESS



三鷹中央病院

JR中央線 三鷹駅(南口)

- 小田急バス ②「新小金井駅」行
- ②「武蔵境営業所」行
- ②「調布駅北口」行

『曙住宅・三鷹中央病院前』下車徒歩1分

- タクシー(1区間)

三鷹中央リハケアセンター

JR中央線 三鷹駅(南口)

- 小田急バス ⑧「野ヶ谷」行
- 『MCC三鷹ビル前』下車徒歩1分

JR中央線 吉祥寺駅(南口)

- 小田急バス ⑧「調布駅北口」行
- 『MCC三鷹ビル前』下車徒歩1分

京王線 仙川駅(北口)

- 小田急バス ①「三鷹駅」行
- 『三鷹農協前』下車徒歩1分

ケアコート武蔵野

JR中央線 武蔵境駅(南口)下車(徒歩15分)

- 小田急バス ③「狛江駅・狛江営業所」行
- ④「吉祥寺駅」行
- 『井口新田』下車徒歩1分