



☆秋の食生活を見直そう☆

～旬の食材を楽しみながら、バランスの良い食事を～

9月は夏の疲れが残りやすく、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。毎日の食生活を見直して、元気に秋を過ごしましょう。

□ 主食・主菜・副菜をそろえる。

ごはん・パンなどの主食、肉・魚などの主菜、野菜・きのこなどの副菜を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。毎食全てを完璧にそろえる必要はありませんが、可能な限り意識しましょう。

□ 秋の食材を楽しむ

秋は、きのこ類やさつまいも、かぼちゃ、秋に旬を迎える魚など、おいしく栄養価の高い食材が豊富な季節です。



□ 野菜をもう一皿プラス

まずは「いつもの食事に野菜料理を一品加える」など、無理なく続けられる毎日の小さな心がけが、健康な体づくりにつながります。

参考：厚生労働省「食生活改善普及運動」

☆9月1日から、道路交通法が変わります☆

2026年9月1日から、生活道路における自動車の法定速度が原則30km/hに変わります。

今回の変更はすべての道路が対象となるものではありません。

※道路標識などで最高速度が指定されている場合は、その速度が適用されます。

病院周辺の道路では、歩行者や自転車の通行も多くあります。

病院への出入りの際や周辺道路を通行する際は、周囲の状況をよく確認し、十分に速度を落として走行してください。

新河端病院 理念

信頼と安心の医療

- ・患者様に感動をしていただける医療を実践します
- ・患者様に選んでいただける病院づくりを実践します

☆乙訓地区特定健診のお知らせ☆

□ 乙訓健診期間

令和8年7月1日(水)～12月29日(火)

※第2・4土曜、日曜、祝日を除く

(土曜日は第1・3・5のみ健診を実施)

<例年、期間の後半は混雑しますので早めの受診をお勧めいたします。>



□ 健診時間

午前9時00分より検査開始

(受付時間：8時30分～11時30分受付終了)

今年も引き続き事前予約をする事が可能です。

事前にご連絡をいただくことで比較的空いている日をご案内することができます。

※予約なしで受診していただくことも可能です。

2026年9月 特定健診カレンダー

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30			

×の日は受けていただけません。

ご不明点は「健診センター」までお問合せください。

電話番号：080-7308-0527(直通)

(受付時間：12時00分～17時00分)

「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。

私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・医療を受ける権利
- ・知る権利
- ・自分で決定する権利
- ・プライバシーを守られる権利

医療法人 医修会 新河端病院



病院に対するご意見ご希望、また「ふれあい」へのご意見をお聞かせ下さい。(備え付けの意見箱をご利用下さい。)