



依田窪病院だより

冬

2026
第86号



城下病院長新年のご挨拶	2-3
地域医療連携だより	4
【長和町ボランティアゆいま～るの紹介】	
特定技能者（看護補助者）受け入れについて	5
住民の皆様にお願したいこと	
～上手な医療のかかり方を心がけましょう～	5
訪問看護ステーションよだくぼ	
新卒看護師の育成について	6
職員募集のご案内【保育士】	7
栄養科からのレシピ紹介	7
【春菊の胡麻味噌和え】	
外来診療担当医表【2026年2月】	8

長和町ボランティアゆいま～る活動の様子

病院理念

地域に密着した心あたたかく、安全で質の高い医療を実践します。

新年のご挨拶



新年、明けましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては、穏やかに新しい年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

私は、国民健康保険依田窪病院の病院長、ならびに依田窪老人保健施設いこいの施設長として、地域医療と介護の現場に携わっております。旧年中は、地域の皆さま、関係機関の皆さまから多大なるご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

長野県は、平均寿命・健康寿命ともに全国トップクラスを誇る健康長寿県であり、この地域にも元気で活動的な高齢者の皆さまが多く暮らしておられます。一方で、未曾有の人口減少と高齢化が同時に進行する中、医療・介護が果たすべき役割は、これまで以上に大きく、そして複雑になっています。

高齢者救急の増加、慢性疾患の重症化、転倒や骨折による生活機能低下など、私たちが直面する課題は「治す医療」だけでは完結しません。その後の生活、リハビリ、介護、在宅支援までを含めて支える体制こそが、これからの地域医療の要であると考えています。

依田窪病院と老健いこいは、早い段階から、上田地域における医療提供体制の将来像、いわゆる「上田スタイル」に取り組んできました。高度急性期医療を担う広域型病院（信州上田医療センター）と、回復期医療・リハビリ・在宅復帰を担う地域型病院（依田窪病院）が明確な役割分担のもとで連携するこの仕組みは、現在では上田地域全体へと広がり、複数の輪番病院が同じ方向性で医療を支える体制へと発展しています。私たちは、その先行事例としての責任と誇りを胸に、次の段階へと歩みを進めてまいります。

2026年度は、これまでに積み重ねてきた取り組みを土台に、三つの柱を軸として、地域医療・介護のさらなる進化に挑戦します。

第一に、医療・介護・在宅が切れ目なく連携する体制の深化

病気になった時から、回復し、再び地域で暮らし続けるまで、人生の各段階に応じて安心して支援を受けられる体制を、長和町や上田市などの行政と一体となって構築していきます。特に、介護と在宅ケアの連携は、この地域において最優先で取り組むべき課題であり、老健いこいの役割も一層重要になると考えています。



また、医療と介護をつなぐ取り組みの一環として、当院の整形外科診療においては、脊椎疾患を中心に低侵襲手術、さらには局所麻酔による超低侵襲手術を積極的に導入しています。

これにより、これまで全身麻酔が困難であった超高齢者の方々に対しても、安全に治療を行うことが可能となり、早期離床・早期リハビリを通じて、介護負担の軽減や在宅復帰の促進につながっています。さらに、慢性的な腰痛の予防や再発防止を目的として、ピラティスを取り入れた運動プログラムにも取り組んでいます。手術だけに頼らず、「動ける身体」を維持・回復することは、医療と介護の両面から生活を支える上で極めて重要であり、地域完結型の医療・介護体制を支える大切な柱であると考えています。



第二に、新しい医療の形への挑戦

オンライン診療などを含め、通院負担の軽減や利便性の向上を図り、地域の実情に合った医療提供のあり方を模索してまいります。その実現にあたっては、長和町や上田市などの自治体と密に連携し、地域の課題や生活環境を踏まえた取り組みとして進めていきます。住民の皆さまの声を大切にしながら、小さな実証を重ね、持続可能な仕組みとして育てていきたいと考えています。



第三に、健診事業の質のさらなる向上

健診の機能評価を通じて、当院の健診が全国水準の質を備えていることを客観的に示すとともに、予防医療をより身近なものとし、住民の皆さまの健康寿命の延伸に貢献してまいります。



依田窪病院と老健いこいは、医療・介護・行政が一体となった地域づくりの中核として、これからも「住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられる社会」の実現に全力を尽くします。

これらの取り組みを通じて、依田窪病院と老健いこいは、医療・介護・行政が連携した地域づくりの中核として、住民の皆さまの健康と生活を支える存在であり続けます。

2026年が皆さまにとって素晴らしい1年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

国民健康保険 依田窪病院
病院長 城下 智

地域で暮らすための助け合い活動

長和町 ボランティア ゆいま〜る

についてご紹介します

長和町のおたっしゅサポーターのボランティアさんたちが令和6年5月に立ち上げた「ボランティア ゆいま〜る」のみなさんにお話をうかがいました。

これまでは「ながわおたっしゅサポーター」が地域の通いの場や福祉施設などで活動していました。

しかし、サポーターの活動範囲は限定的で「もっと活動の場を広げたい」と考え8人で令和6年（2024年）「ボランティア ゆいま〜る」を立ち上げました。

現在、メンバーは12名。各自それぞれ地域の健康づくり活動を継続しながら幅広いボランティア活動をしています。

「地域のひとたちみんなが、一日でも長く、住み慣れた地域や自宅で暮らすことができるよう助け合いたい」の思いから始めた自主的な活動です。

一緒に活動する仲間や体操を楽しみに待っていてくれる方がいることがゆいま〜るメンバーの“元気の源”です！！

みんなで楽しく活動しています



依田窪病院には月に一度訪問し、入院中の患者様と無理のない範囲で体操をしています。

体操ボランティアは「体操しよう」、「体を動かそう」と声をかけ、軽快な音楽に合わせて椅子に座ったままできる体操をしています。

「青い山脈」、「りんごのうた」、「涙そうそう」などの音楽とゆいま〜るメンバーの元気なかけ声とともに約1時間の体操やおしゃべりを楽しんでいます。

「ゆいま〜る」とは、沖縄の方言で「助け合い」や「相互扶助」を意味する言葉です。



2026年5月より特定技能者（看護補助者）を迎えます

当院は看護補助者の人材確保に長年苦慮してきました。そこで、看護補助者不足の打開策として特定技能者を採用します。今春、インドネシア共和国から6名の特定技能者を迎え入れます。



特定技能とは3つの試験を合格して一定の専門性・技能水準を満たしているため就労後、即戦力者となります。

- ①日本語能力試験（N4）
- ②介護技能評価試験
- ③介護日本語評価試験を突破が条件。在留資格5年間で。

業務は独り立ちする迄必ず先輩看護補助者とペアを組み実践的知識や技術、経験を積み重ねます。当院に入院された際には、インドネシア人の特定技能者が関わらせて頂きますので、地域住民の皆様のご理解をどうぞ宜しくお願い致します。

インドネシア人の特徴

- ◆おだやかで親切な性格
- ◆目上を尊重
- ◆助け合い精神
- ◆日本への関心が高い



インドネシア人の価値観

- ◆人生において一番大切なものは、宗教が45%、次いで家族が33%

インドネシア人の87%がイスラム教、10%がキリスト教、2%がヒンドゥ教を信仰しています。イスラム教は、1日5回礼拝を行います。また、女性はヒジャブを被ります。当院に入院される方もヒジャブを被ります。ヒジャブは毎日清潔な物を被ります。よって、制服の一部として捉えて頂くようにご理解ください。

住民の皆様をお願いしたいこと

～上手な医療のかかり方を心がけましょう～

- ◆「体調が悪いな」と感じたら、まずは**かかりつけ医の診療時間内**にご相談ください。**診療時間内**では、専門のスタッフもそろい、詳しい検査もできるため、一番**しっかり診察できる時間**です。それが、結果的に一番の安心と、回復への近道につながります。
- ◆**地域の救急医療は、病院ごとに「役割分担」**をしています。夜間・休日に急な体調不良で不安なとき、地域の救急外来は皆さんのための「いのちの砦」です。中でも、病院の機能によって役割が分かれています。**【当院など、地域型病院の救急外来】** 急な発熱やケガなど、緊急の対応が必要な場合に、まずは迅速な応急処置と診断を行います。限られたスタッフや設備の中で、皆様の安全を第一に対応します。**【信州上田医療センターの救急外来】** 命に関わる大きな怪我や、心筋梗塞・脳卒中の疑いなど、より高度で専門的な治療が必要となる重篤な患者さんに対応する役割を担っています。当院での診察の結果、より専門的な治療が必要だと判断した場合は、速やかに上田医療センターと連携し、ご紹介する体制が整っていますので安心ください。
- ◆**令和6年4月から「医師の働き方改革」が始まりました。**医師も、休みなく働き続けることはできません。この地域の持続可能な医療提供体制を敷き、今後もずっと安心して医療を受けられるようにするために、一人ひとりが医療を大切に使う意識を持つことが不可欠です。**まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて紹介状を書いてもらい、当院を含めた地域型病院や広域型病院を受診する等、上手な医療のかかり方を心がけましょう。**



「訪問看護ステーションよだくぼ」 新卒看護師の育成について

新卒訪問看護師の成長記録です

2025年4月より、地域の皆さんのご自宅に新卒看護師が先輩看護師と共に訪問させて頂いています。先輩看護師の培ってきた実践的知識や経験値を直接聴いて、見て、一緒に考え実践を繰り返してきました。その結果、入職して9ヶ月が経過した今、基本的な知識や技術を獲得出来るまでに成長しています。そして次は、2026年春までに訪問看護師として独り立ちを目指し現在猛特訓中です。今後は徐々に石上看護師が一人で皆さんのご自宅に訪問をさせていただく機会が増えます。その際も常に先輩に相談ができる環境を整え、安全で質の高い在宅サービスの提供に努めてまいります。引き続き、地域の皆さんのご理解とご支援を宜しくお願い致します。

訪問看護師の石上です
よろしくお祈りします



笑顔での会話は信頼関係の上でも重要
大事にしよう！



内服カレンダーにセット 処方内容が変更になっ
たらなぜ変更になったのかを考える



ストマ交換先輩看護師の
サポートの元でできます



<新卒看護師からのコメント>

配属は不安を強く感じていましたが、今では自宅ならではの看護を学べること、利用者さんの生活を見ることができることなど、病院内では経験できないことを学んだり、利用者さんを知る上で在宅サービスや地域との連携、院外での多職種との連携などの業務もあり、やりがいを感じています。

利用者の皆様に顔や名前を覚えていただき「上手になったね」「慣れてきたね」とお褒めの言葉をいただき、とてもうれしいです。そして、毎日が楽しいです。まだまだ至らぬところも多いとは思いますが、独り立ちを目指してこれからも頑張ります！よろしくお祈りします！！

職員募集のご案内

保育士 募集内容 (随時募集)

【募集形態】

会計年度任用職員 【時給制：1,316円～】

【業務内容】

病院併設の保育所「あすなろ」での保育業務

- ・保育園児0歳児～3歳未満まで、10名程度
- ・看護師を配置して病後児保育も行っています。

【勤務条件】

- (1) 任用期間
採用日から令和8年3月31日まで
(勤務成績が良好な場合は、再度の任用もあり得ます。)
- (2) 勤務日
月曜日から金曜日の平日
(土・日・祝祭日及び年末年始は勤務なし)

【勤務時間】

9時30分～18時00分まで (休憩1時間)

【休暇】

年次休暇、夏季休暇など

【待遇】

★院内保育所完備 ★各種保険完備 ★通勤手当等支給 ★賞与年2回 ★昇給ありetc...

※会計年度任用職員の契約更新は1年となります。

ただし、人事評価により勤務成績が良好と判断された場合には、再度の任用もあり得ます。

その他の勤務条件等は依田窪医療福祉事務組合会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例等の関連規定に基づきます。

私たちと一緒に働きませんか、皆様のご応募をお待ちしています。

依田窪医療福祉事務組合事務局 担当:宮下 TEL:0268-68-0036



職員募集の詳細ページはこちら

栄養科から 冬のレシピ紹介

春菊の胡麻味噌和え (2人分)

【材料】

春菊	1/2袋
人参	10g
お好きなきのこ	1/4パック

【調味料】

すり胡麻	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
味噌	小さじ1弱
醤油	小さじ1/2

【作り方】

- ① 春菊は3cmくらいの長さにざく切りにする。
お湯を沸かし、分量外の塩を入れて茹でる。
茹で上がったら水にとり、水気を絞る。
- ② 人参は千切り、きのこは小房にほぐすか薄切りにする。サッと茹で、水気を絞る。
- ③ 調味料をボールに入れ、春菊、人参、きのこを加え、良く和える。



春菊は冬が旬の野菜です。鍋料理に使われることが多いですが、胡麻味噌和えにすると風味良く食べられます。

2026年 2月 国保依田窪病院 外来診療担当医表

内科 / 受付時間 (午前) 8:30~11:30 (午後) 14:00~16:00

		月	火	水	木	金
午前	初診・再診予約	小原	翠川央	信大	安齋	二村
		安齋	後藤	安齋	倉澤	小原
			二村		山口	小林
	予約のみ		須山 司馬(諏訪中央病院)	白川	須山	
午後	初診・再診予約	後藤	山口	翠川創	後藤	安齋
		小原	倉澤	翠川央		後藤
		翠川創	二村			
	糖尿病・CKD外来				倉澤(1・3・5週)	
予約のみ		後藤		白川	倉澤	

外科 / 受付時間 8:30~11:30

		月	火	水	木	金
午前	初診・再診予約	小澤	石橋	小澤	小澤	小澤

整形外科 / 受付時間 8:30~11:00

		月	火	水	木	金
午前	初診・再診予約	井上	塩澤	信大	信大	塩澤
		牧山 (紹介予約優先)	野口	井上	交代制(野口・牧山)	信大
		滝沢 (紹介予約優先)	牧山 (紹介予約優先)	由井(予約優先)		野口
	予約のみ	野口	信大(関節)		三澤 井上	滝沢 (脊椎紹介予約) 牧山
午後	予約のみ	滝沢		滝沢	信大(上肢) 1・3・5週	三澤
	腰痛専門外来 (予約制)					滝沢(第4週)

小児科 / 受付時間 8:30~11:30 (木曜日 9:00~10:00は予防接種のみ)

		月	火	水	木	金
午前	初診・再診予約		二村		信大 ※9:00-10:00 予防接種のみ ※	二村

専門外来

		月	火	水	木	金
午前	眼科 ※受付時間にご留意下さい	受付 8:30-11:00 信大	受付 8:30-11:30 信大	第1週 受付 8:30-10:00 第3週 第5週 信大 第2週 第4週 受付 8:30-11:00 信大	受付 8:30-11:30 信大	受付 8:30-11:30 信大
	皮膚科 受付 8:30~10:30					翠川央
	泌尿器科 受付 8:30~11:30	信大	佐久医療センター (24日)※予約制※	信大		
午後	耳鼻咽喉科 受付 14:00-16:00	信大				
	肝臓外来 受付 14:00-16:00				城下	
	脳外科 受付 13:30-14:30					信大(13日)
	呼吸器科			信大		
	心臓血管外科			豊田(月1回) /長野中央病院		
	神経内科	信大(隔週)				高(城西病院)
皮膚科					翠川央	
禁煙外来	禁煙外来は、予約制です。 お電話でのご予約は、平日14:00-16:00の時間帯に、0268-68-2036(代表)までご連絡ください。					

担当医の変更等がある場合は、院内に掲示する他、ホームページでご案内します。

(休診情報はここから)

