



私たちは男女共同参画に取り組んでいます



地元熊谷市から表彰を受けました



医事課 星かなたが代表して出席

ティーエムクリニックは、昨年11月23日に、地元熊谷市で開催された「第45回フォーラムくまがや2024」に出席し、表彰を受けました。熊谷市では、男女共同参画の推進に関する取組を積極的に実施している市民および事業者を表彰しており、令和6年度は当院を含めた3者が選ばれました。

私たちは、「今よりもっと幸せな職場環境の実現」をモットーに、皆が生き生きと活躍できる、より良い職場環境づくりを目指しています。生活を守りながら職員が長く働き続けることのできるよう産休や育休制度の充実、ワーク・ライフ・バランスを重視した残業ゼロへの道筋、有給休暇を取りやすくする等の福利厚生など、仕事と家庭の両立を目標とした様々な支援に力を入れてきました。

また、“会社の健康は社員やその家族の健康から”という信念に基づき、社内でのストレッチ時間を設けたり、野菜や口腔ケアなど多岐に渡る健康セミナーを社内イベントとして実施し、情報発信に努めました。これらの取組については、健康経営の一環としても評価をいただき、「埼玉県多様な働き方実践企業」認定制度のプラチナ認定を受けています。



医療法人 クレモナ会

ティーエムクリニック

ティーエムクリニック

検索

2025年4月発行

発行元

医療法人クレモナ会

会

ティ

エム

クリニッ

ク

広

報

委員

会



旬の食材を楽しみましょう！
短時間でできる野菜レシピを紹介します。

アスパラガスの卵炒め



材料（1人分）
アスパラガス・・・1本
ひらたけ・・・30g
卵・・・1個
サラダ油・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
塩こしょう・・・少々
1人分 約135kcal

作り方
1. アスパラガスの根元の硬い部分を切り落とし、ピーラーで硬い皮を剥く。ひらたけと一緒に一口サイズに切る。
2. フライパンに油を入れ、中火で1の具材を焼き色が付くまで2分程度炒め、一度取り出す。
3. 卵としょうゆを混ぜ合わせフライパンで炒める。具材を戻しさっくり混ぜ合わせて完成。お好みで塩こしょうを少々。

春が旬であるアスパラガスは、鮮やかな緑色が食卓に彩りを添えてくれる人気の食材です。含まれている栄養素として「アスパラギン酸」は有名です。疲労回復、スタミナ増強の効果があります。また、ポリフェノールの一種である「ルチン」も含まれ、生活習慣病予防効果があり、アンチエイジングにも有効です。ビタミンA、B群、C、Eなど健康維持に欠かせないビタミン類も豊富に含まれています。どんな料理にも合う使い勝手のいい食材であるアスパラガス、食卓にプラス1品、いかがでしょうか。

当院管理栄養士 島崎

外来診療・人間ドック・健診のご案内								検診車による巡回診療のご案内	
内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・禁煙外来・乳腺外科・内分泌代謝外来								生活習慣病予防検診・定期健康診断・特殊健診・特定健診・保健指導・がん検診	
診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	職場保健分野	働く人々の健康保持のために職場の健康管理をサポートします
内科・消化器科	9：00～12：00	○	○	○	○	○	※1		労働安全衛生法による定期健康診断・有機溶剤・鉛・じん肺・石綿・高気圧・特定化学物質等の特殊健康診断
循環器科・呼吸器科	15：00～18：00	○	○	○	○	○	／		特定化学物質等の特殊健康診断
禁煙外来	9：00～12：00	／	／	○	○	○	／		各健康保険組合の生活習慣病健診・職場におけるがん検診や特定保健指導等
	15：00～18：00	／	／	／	○	○	／		
乳腺外科	9：00～12：00	○	○	○	○	○	／	地域保健分野	住民の健康保持のために市区町村が実施する健康診査等をサポートします
	14：00～17：00	○	○	○	○	※2	／		高齢者の医療の確保に関する法による特定健康診査・特定保健指導
内分泌代謝外来 (糖尿病外来) 予約制	8：30～12：30	／	○	／	／	／	／		健康増進法によるがん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診
	14：30～17：00	／	○	／	／	／	／	40歳前の健康づくり健康診査	
人間ドック・健診	8：30～	健診センターでの健診は全て予約制です						学校保健分野	児童・生徒・学生並びに教職員の健康保持のために学校で実施する健康診査等をサポートします
									学校保健安全法による心臓検診・教職員定期健康診断・小児生活習慣病等
※1 診療時間(は9：00～13：00								受診者50名から巡回診療いたします	
※2 診療時間(は12：30～17：00 土曜午後・日曜・祝日は全診療科目休診								巡回地域は埼玉・東京・群馬・茨城 祝日は休診	
お問い合わせ		TEL		FAX		受付時間		アクセス	
外来診療		048-533-8836		048-533-8854		9：00～12：00 15：00～18：00 9：00～13：00(土曜日)			
健診センター		048-533-8837		048-577-3170		8：30～10：30 15：00～16：30 8：30～10：30(土曜日)			
巡回診療		048-533-8858		048-533-8852		8：30～17：30			
〒360-0843 埼玉県熊谷市三ヶ尻48番地		URL： https://www.cremona.gr.jp/							

当院スタッフ紹介 No. 15

シリーズで当院スタッフを紹介

【医療事業統括部 院内事業部門 看護課 係長 石川^{いしかわ} 淑乃^{よしの}】



【星 座】 おとめ座
【血 液 型】 AB型
【趣 味】 花や植物をみること（実家が生け花教室。庭で花木を四季折々楽しめます）
バドミントン（中・高6年部活でした）
【好きな食べ物】 アイスクリーム（ゆずシャーベット）
海老チリ

私は入社8年目の看護師です。群馬県邑楽町で生まれ育ち、結婚を機に埼玉県深谷市に来ました。人の健康に関わる仕事が好きで、二人の子供の成長とともに家庭とのバランスをとりながら働いています。

看護師の仕事は「健康を増進する」「疾病を予防する」「健康を回復する」「苦痛を緩和する」と大きく分けて4つあります。当院では健診業務と外来業務を行っており、外来診療では医師の補助業務、医師の指示のもとで、患者様の検査・治療を行っています。健診業務では病気の早期発見・治療のために安全な検査が行えるように努めています。当院は内視鏡検査が多く、消化器内視鏡技師の認定を受けた看護師が4名在籍しております。今後も患者様に安心できる医療を提供するため、学び続けていきたいと思っています。

健康に対する取組みはありますか？

- ・野菜をたくさん使った食事をつくること（キノコ・白菜多めの中華あんかけ）

現在、興味のあることはありますか？

- ・節約料理レシピや作ったことのない料理に挑戦すること

この仕事のやりがいは何ですか？

- ・周囲のスタッフと協力して仕事ができること

目標はありますか？

- ・少しでも長く、今のこの看護の仕事が続けたいです

検診車のご紹介

ウィメンズ検診車（子宮がん・乳房エックス線検査併用車）

巡回健診で使用する大型検診車についてご紹介します。今回は、車体の大きさと紫色が特徴的なウィメンズ検診車（通称：パープル）の様子をお伝えいたします。



子宮がん検診、乳がん検診時に使用します。子宮がん診察台2基、乳がんマンモグラフィ撮影装置1基搭載。最も大きな車です。これを運転する女性ドライバーもいます。



ステップを上がると、クラシックな色味のソファがある待合となります。いったんお待ちいただき、検査へと進みます。（検診車内はカーペットが敷き詰められ、土足禁止です。転倒予防のためスリッパも使用しておりません。）



子宮がん検診の検査室へは、1番・2番の扉があり、2名まで検査ができます。カーテンで仕切り個室状態とし、医師の問診等外に声が漏れぬよう音楽を流すなどしています。



マンモグラフィの撮影は女性技師が対応します。撮影装置など複雑な機械が並んでいますが、コンパクトに設計・収納されていて、狭苦しくはありません。

検診後には、常時洗車・車内清掃を心掛け、次の検診では、皆様に気持ち良くお過ごしいただけるようスタッフ一同準備し、お待ちしております。

Web 予約のご案内

昨年5月よりはじめました。ご好評いただき、しだいに増えてきております。

当院内での健康診断を希望される方には、電話でのご予約の他、ウェブでのご予約も承っております。普段からスマホ・パソコンをお使いになる方でしたら、ウェブ予約が便利です。手順は以下の通りです。

- ① ティーエムクリニックのホームページよりアプリケーションをダウンロードして下さい

健康診断Web総合システム

Web(PC・スマホ等)やアプリ(スマホ等)から
健(検)診のご予約ができます。
アプリのダウンロードもこちらから可能です。



App Store (アイフォン)



Google Play (アンドロイド)

アプリを利用せず、Web サイトでご予約される方はこちら

<https://cremona-web.com/>

- ② 利用登録を行うと登録 URL の案内メールが届き、リンクより受診者情報を登録して下さい
③ ログインページよりログインし、受診コースや日時を選択して下さい
これで予約完了となります

でも、その前に！

アプリのご利用にあたって、メールアドレス、パスワードが必要になります。

また、ご自身の公的医療保険の保険者名（ご加入の国保・社保・健康保険組合等の名称）をマイナンバーカードを用いてマイナポータルからあらかじめご確認ください。保険者から発行される資格確認証よりご加入の**保険者名**をご確認されてからお手続きを始められることをお勧めいたします。

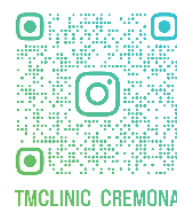
※電話でのご予約も可能です。予約センター（048-533-8837）までご連絡下さい。

※オプション検査の内容、料金等についてはティーエムクリニックのホームページをご参照下さい。

☆Instagramも始めました。

情報盛りだくさんです。

こちら是非ご覧ください。



Instagram
始めました！

当院の最新情報や、お役立ち情報
をお届けいたします！

@tmclinic_cremona

令和6年度社内イベント



歯科衛生士の方をお招きし、事前に行った歯垢染色の結果を踏まえた、ブラッシングや糸ようじの正しい使い方、また講話では歯周病と糖尿病、心筋梗塞などさまざまな疾患との関連について学びました。

口腔ケア イベント



R6年6月10～12日

野菜をおいしく食べることができるレシピの配布、深谷ネギ1本丸焼き、管理栄養士が心を込めて作った野菜たっぷりミネストローネの試食会を実施しました。

また、室内会場壁一面に様々な種類の野菜について、クイズがあり、野菜の栄養素について学びました。



野菜 イベント



R6年12月25～27日



R7年2月2日



親睦会



親睦会（ボウリング大会）を開催しました。各レーンのメンバーは、部署の垣根を超えたコミュニケーションをとることができました。

また、スコア上位者には賞品が用意され、和気あいあいとしつつも白熱した戦いが繰り広げられました。