



# とわやか

## 5月11日から

### がん検診の受付が

### はじまります！



**申込期間** 5月11日(月)から5月15日(金) 8:30~16:30

**申込先** 集団検診受付までお電話ください。

**☎ 34-2272**

\*健康づくり推進係の電話では受け付けできませんので、上記番号までお電話ください。

\*申込み期間終了後はつながりません。

\*生活保護・非課税世帯の方は、折り込みの同意書を5月15日(金)までに、健康づくり推進係へ送付ください。確認できましたら検診料金を減額いたします。

#### 日 程

検診の種類	日 程	場 所	対 象
胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 エキノコックス検査	5月31日(日)~6月2日(火) 6月3日(水)	ふれあいホール 東公民館	30歳以上の市民 ※エキノコックス検査は小学3年生から

#### 料 金

検診の種類	赤平市国保	後期高齢者・その他の保険	生活保護・非課税世帯
胃がん検診	1,500円	2,000円	500円
肺がん検診	500円	500円	500円
かく痰検査	1,000円	1,500円	500円
大腸がん検診	500円	1,000円	500円
エキノコックス検査	一律 300円		

### 特定健診、健康診査も同時に受けられます。

健診の種類	対 象	料 金
特定健診	40歳から74歳までの赤平市在住で、国民健康保険に加入されている方。	1,000円
健康診査	75歳以上であり、生活習慣病で定期的に通院していない方。	500円

※ふれあいホール、東公民館での健診をご希望の方は、「集団検診受付」までお電話でお申し込みください。

## 保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場 所
こころの健康相談	5月14日(木)・29日(金) 14:00~16:30	滝川保健所・砂川ふれあいセンター
ひきこもり家族交流会	5月15日(金) 13:30~15:00	滝川保健所

今月の  
お知らせ

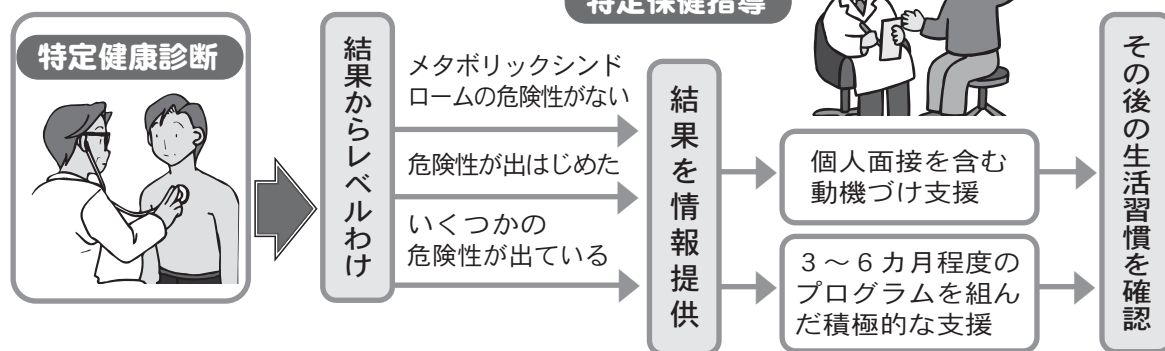
## 特定健診と特定保健指導を受けましょう！ (40歳～74歳)

40～74歳の健診・保健指導は加入している医療保険者が行います。

メタボリックシンドロームに着目した健診を行い、メタボリックシンドローム解消に向け、リスクに合わせた保健指導を行います。

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積が原因となっていることが多く、肥満に加えて、高血糖、高血圧といった状態が重複した場合には、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が非常に高まります。特定健診で、生活習慣病発症リスクが重なっていないか確認し、必要な方には保健師・管理栄養士が生活習慣改善にむけたサポートを行います。特定健診・特定保健指導を積極的に活用して、目には見えない体のサインと生活習慣を見つめ、生活習慣病の予防だけでなく、健康の維持増進に努めていきましょう。

### 特定健康診断と特定保健指導の流れ



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)～肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質のうち2つ以上該当する状態。

## こんにちは！食改さん

(食生活改善推進協議会)

### ふきの葉のいり煮 (4人分)

ふきの葉の香りと苦味が程よく調和し、身体にもおいしい旬の料理をご紹介します。



#### ◆作り方

- ①葉を洗って、たっぷりの熱湯で3分ゆで、冷水にとる。途中、2～3回水をかえ、さらして“アク”を抜く。
- ②①の水気を絞り2 cm幅に切り、小口から細切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し唐辛子、②を炒め、ちりめんじゃこを加え、さっと炒めてAを加え汁気がなくなるまで炒り煮して、白ごまをふる。

#### ◆材料

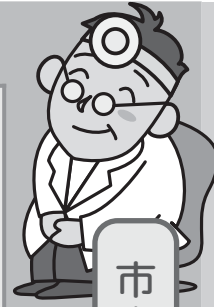
- ふきの葉・・・100g
  - ちりめんじゃこ・・・大さじ1・1/2
  - 唐辛子の輪切り(種抜く)・・・適宜
  - 白いりごま・・・大さじ1/4
  - サラダ油・・・小さじ1
- A {
- だし汁・・・1/4カップ
  - 酒・・・大さじ1/2
  - みりん・・・大さじ1/2
  - 砂糖・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1

(このコーナーでは食生活改善推進協議会が食による健康をテーマに、定期的に情報を発信します)

## ●市立病院外来診療日程●

○…午前・午後とも診療 △…午前のみ診療 ×…休診  
 □…午後のみ診療 ▲…午前・第4週の午後診療

内科	整形外科	外科	産婦人科	皮膚科	泌尿器科	耳鼻咽喉科	小児科	眼科	
○	×	○	休診	×	△	×	○	×	月
○	△	△		△	△	△	○	○	火
○	▲	△		×	□	×	△	×	水
○	□	○		×	△	×	○	×	木
○	△	△		×	△	△	○	○	金



市立病院の診療日程

# 医療



コナ

※初診の方、及び診療券(カード)をお忘れの方の受付は8時からです。土曜日、日曜日、祝日は休診です。

午後				午前	
15時00分～16時00分	13時00分～15時00分	13時00分～16時00分	12時30分～15時30分	12時30分～15時00分	7時45分～11時30分
小児科	内科・外科・眼科	泌尿器科	整形外科第4の(木)	整形外科(木)	(金)の整形外科
					全科



再来受診機

平日の受付時間

### 各科外来診療日程の変更について

★内科～5月から当分の間、(月)～(金)の午後外来を実施。医師の動静により変更あり。

### 禁煙外来の開始について(4月から)

★毎週(月/火)の15:30～16:30、完全予約制で行っています。予約を希望の方は地域医療科まで



4月から病院敷地内が全面禁煙となりました

## 市立病院スタッフ募集のお知らせ

### 募集職種及び人員

- ・薬剤師…1名
- ・看護師及び準看護師(臨時)  
(夜勤・当直専従者も含む)
- ・介護員(臨時)
- ・看護助手(臨時)

### 問合せ

〒079-1136

赤平市本町3丁目2番地  
市立赤平総合病院管理課  
☎32-3211 (内線406)



31日(日)	24日(日)	17日(日)	10日(日)	6日(振)	5日(祝)	4日(祝)	3日(祝)	5月
スマイル歯科(滝川市) ☎23・2274	田中歯科医院(芦別市) ☎0124・228700	おおさき歯科(芦別市) ☎0124・230648	西田歯科医院(深川市) ☎0164・22757	塚本歯科医院(滝川市) ☎23・2508	神山歯科医院(赤平市) ☎32・2575	歌志内ホワイト歯科クリニック(歌志内市) ☎42・4618	長谷川第1歯科医院(赤平市) ☎32・2277	病・医院名

歯科



はじめまして、あなたの "Myナース" です…

# 訪問看護のご案内

## 訪問看護とは？

在宅で療養していく中で、安心して生活できるように看護師がご家庭を訪問し、主治医の指示のもとに医療的なケアを行うことを「訪問看護」といいます。



ご自宅で安心して暮らす毎日…

訪問看護では誰が来てくれるの？

地域医療科の看護師が訪問看護を行います。

訪問看護って何をしてくれるの？

①健康状態の把握と健康相談を行います。

②血圧・体温・脈拍などの身体状態や症状の観察と助言

③日常生活の援助と指導を行います。

④身体の清潔…全身清拭・部分清拭・洗髪・手浴・足浴・着替えなど

⑤食事(栄養)…食事の援助と相談

⑥排泄…排泄の援助と相談

⑦運動…日常生活の範囲が広がるよう筋力アップを図ります。

⑧医師の指示による医療処置を行います。

床ずれの予防と手当て・各種カテーテル(管)の管理と指導・膀胱内留置カテーテルの交換・膀胱洗浄の実施・人工膀胱・人工肛門(ストーマ)の管理・在宅酸素の管理・洗腸・注射・認知症の看

⑤療養生活についての相談と指導・援助を行います。

訪問看護はどんな人が受けられるの？

次の①～③のいずれかに該当し、医師が必要と認めた場合。

①当病院通院中あるいは入院中の患者さんで、在宅での療養を希望される方。

②他の医療機関で受診されていてその医療機関の主治医から当院の医師に紹介状が届いた場合。

③現在医療機関に受診されていない方で訪問看護を希望される方(一度本人の当院受診が必要となります) ※但し介護保険の認定が前提となります。

訪問看護を受けたいときはどうしたらいいの？

①入院中の患者さんは、主治医または病棟看護師にご相談ください。

②ご自宅で生活されている方で、訪問看護を希望される方は、直接地域医療科へご相談くださるか、当院外来受診時に主治医にご相談ください。

▼当院の医療ソーシャルワーカー(医療相談室)でもご相談をお受けしています。

訪問看護を受けたいのですが、受診ができない場合は？

体調不良等で当院への通院が不可能な場合は、地域医療科の看護師が、ご自宅へ出向き、療養生活の指導・援助をサポートします。

訪問看護の手続き方法は？

患者さんが入院中の場合は、安心して在宅療養に移行できるように、地域医療科の看護師が、病室へお伺いします。

また、自宅療養中の患者さんの場合は、ご自宅の方へ直接ご連絡します。

(1)訪問看護の利用契約書に記入手続きをしていただきます。

(2)日程のご相談…ご都合のよい日と時間を伺い訪問看護の予定を調整します。

(3)訪問看護をご利用される方の全身状態の観察と、今までの様子などの経過を含めた必要な情報をお伺いします。

問合せ 市立赤平総合病院 地域医療科 ☎32-3211(内線351)

日ごろの体調・病気に不安や悩みを解決できるように、ご相談を承ります。

## 禁煙外来のお知らせ

当院では、患者及び市民の皆さんの健康を守る医療機関の努めとして、また更に良好な療養環境を提供するため、平成21年4月より病院敷地内禁煙に踏み切り、禁煙外来を開設し、禁煙指導を推進します。ニコチン依存度等によっては保険適応となります。ご不明な点があれば地域医療科(内線350)までお問合せください。

日時：毎週月・火曜日  
(午後3時30分～午後4時30分)

受診場所及び予約先

市立赤平総合病院地域医療科  
0125-32-3211 内線 350

内容：喫煙状況・ニコチン依存度の判定とそれに基づく喫煙指導、資料提供、喫煙補助薬の処方など

NO SMOKING