

病院モニターとは…

病院サービス向上や地域から信頼されるより良い病院を実現するために、病院へのご意見・要望、運営に対するご提言をいただきます。その他の活動として、年2回のモニター会議へ出席、病院からのアンケートへの協力、広報活動への協力などです。

- 【応募資格】 市内および周辺地域に在住で、岡谷病院の利用者またはそのご家族で20歳以上の方(市が設置する審議会等の委員になっている方は除く)
- 【募集人員】 11名(任期は2年)
- 【応募方法】 所定の用紙により応募していただき、選考します。応募用紙は、岡谷病院業務課へご連絡ください。また、岡谷病院ホームページからもダウンロードできます。
- 【応募締切】 6月15日(金)



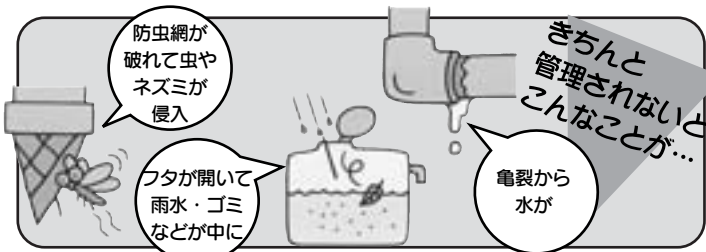
「病院ボランティア」をしてみませんか?

- ◇外来患者さんへ…玄関での介助(タクシー等の乗降、車いす介助)、病院内の案内 など
(活動時間:開院日の午前8時30分~正午)
- ◇入院患者さんへ…話し相手、食事介助、配膳、車いす介助 など
(活動時間:開院日の午前8時30分~午後5時30分)
- ◇病院サポート…車いす等の備品の修理、庭木の剪定、草取り、除雪 など
(活動時間:必要に応じて随時)



- 【応募資格】 18歳以上の方。グループ(団体)での申し込みもできます。
- 【申込方法】 所定の用紙に記入のうえ、岡谷病院へ申し込んでください。申し込み用紙は、岡谷病院の窓口、または岡谷病院ホームページからもダウンロードできます。
- 【活動をはじめる前に】 電話で活動内容、日時の希望等を確認させていただきます。また、病院で行うオリエンテーションに参加していただきます。

問合せ 市立岡谷病院 業務課 ☎23-8000(内線2103)



貯水槽水道ってご存知ですか?

学校、病院、ビル、アパート等の多くは、水道水を受水槽、高架水槽を通じて給水しています。このような設備を一般的に貯水槽(貯水槽水道)といいます。

これらの施設では、管理が不十分だと水道の水が汚れる場合があります。受水槽を設置している方は、受水槽の適切な管理をお願いします。

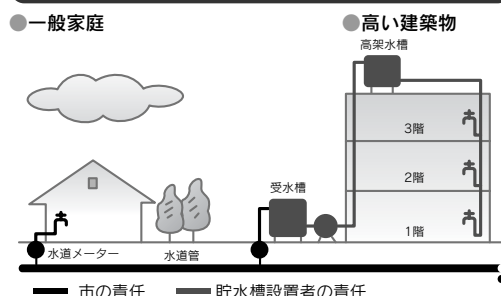
※受水槽に入るまでの水質は水道事業者が責任を持って管理することになっていますが、受水槽の水質および施設の管理は貯水槽設置者の責任となっています。

いつでも安心な水を飲むために

- ①貯水槽の清掃
設置者は、年に1回以上専門の清掃業者に定期的に清掃を行ってもらいましょう。
- ②貯水槽の点検
設置者は、水槽にヒビ割れがないか、汚染されていないか、異物の混入がないかなど定期的に点検を行ってください。特に地震、台風、凍結、大雨の後の点検は必ず行ってください。
- ③水質検査の実施
設置者は、蛇口から出る水の水質検査(無色透明なコップに水道水を取り、色がついていないか、濁りはないか、臭いはないか、味はないかの検査・残留塩素を測定し、0.1mg/l以上確保されているかの検査)を定期的に行ってください。

これらの項目について、異常がある場合は、水道課上水道担当(内線1425)までお問い合わせください。

貯水槽のしくみと水質管理責任の範囲



※受水槽から先の水質および施設の管理責任は貯水槽設置者の責任

保健センター栄養教室

「1に運動2に食事」のしく食べて健康家族

健康で毎日過ごすために、この機会に食生活を見直してみませんか。食事を通して自分自身やご家族の健康づくりをしていきましょう。全日程に託児がありますので、お子さんをお連れの方も気軽に参加ください。男性も歓迎です。健康料理に興味のある方、お待ちしています。
 なお、この講座は食生活改善推進員の養成も兼ねています。

日程	内容
6月28日 (木)	「知って納得、わたしのからだ～身体測定～」 体脂肪測定・骨密度測定・食生活診断 《調理実習》かめかむクッキング
7月19日 (木)	「楽しく体を動かそう！～特技～」 日常生活の中で出来る簡単な運動 《調理実習はありません》
8月23日 (木)	「コツコツつくり丈夫な骨～骨粗鬆症について～」 骨密度測定の結果より 《調理実習》カルシウムたっぷり料理
9月27日 (木)	「メタボリックシンドローム～生活習慣病について～」 バランスのよい食事とは 《調理実習》ヘルシーバランス食
10月18日 (木)	「いい加減な塩加減～塩分について～」 尿中塩分測定・味噌汁塩分測定 《調理実習》適切な塩分のおいしい食事
11月22日 (木)	「これからの私の目標～まとめ～」 体脂肪測定・反省会 《調理実習》健康おもてなし料理

- 時間** 午前9時30分～午後1時（7月のみ午前10時～11時30分）
- 会場** 保健センター 研修室・栄養指導室・乳幼児健診室
- 持ち物** エプロン・三角巾・筆記用具・電卓
参加費 3,000円（調理実習費・骨密度測定代）1回目に集金
- 対象** 19歳以上の市民30名（定員を超えた場合は初めての方を優先します）
- 申込み** 健康推進課 保健予防担当（内線1182）まで
電話でお申し込みください。（6月22日（金）締め切りです）

健康づくり講演会

運動習慣を楽しく身につけよう

～運動と生活習慣病の関係～

生活習慣病予防には、運動習慣が必要と言われていますが、時間がない、場所がないなど、運動をする機会が少なくなっていないですか。

なぜ、運動が大切なのか、この機会に改めて考え、積極的に運動を生活に取り入れましょう。

聴講無料



日時 6月8日（金）
午後7時～8時30分（開場6時30分）
場所 カノラホール 小ホール

◆ 講師 ◆

身体教育医学研究所 所長
岡田 真平 先生

◆ 講師略歴 ◆

平成8年、東京大学教育学部卒業。同年、東京大学大学院教育学研究科入学。
平成9年、北御牧村（現東御市）非常勤職員。
平成10年、社会福祉法人みまき福祉会非常勤職員。
平成11年、東京大学大学院教育学研究科修士課程修了。
同年、北御牧村職員（現東御市健康保健課付職員）、社会福祉法人みまき福祉会出向。
現在、身体教育医学研究所研究部長。運動による健康づくりの調査研究・実践指導活動に携わる。

問合せ
健康推進課
(内線1185)

保健センター

6月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児
1歳6か月児	6日(水)	17年11月生まれ
3歳児	13日(水)	16年5月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時30分
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児にここ教室

- ▷日時…7日(木) 14日(木)
午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成17年5月生まれ
- ▷地区割…7日は今井、小井川、長地地区
12日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップ、
おたずね用紙2枚
(にここ教室・歯科おたずね)

■パパ・ママ教室学級(参加目安—妊娠5～7か月位)

- ▷日時…1日(金) 午後1時30分～3時30分
- ▷内容…歯科検診、妊娠中の栄養・食生活など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト(初回参加者は当日お渡しします)

■健康相談(一般の方を対象)

- ▷日時…11日(月) 午前10時～正午

■育児相談・母乳相談

- ▷日時…11日(月) 25日(月) 午前9時30分～11時

■BCG接種

期日	該当児
5日(火)	18年12月6日～19年3月5日生まれ

- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日時…12日(火) 18日(月)
- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷対象者…〈1期初回〉平成19年1月生まれの人
〈1期追加〉平成18年5月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…12日は西堀、長地
18日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

まちの保健室

- ◇こどものくに(健康・食事・歯・育児の相談)
- 日時…4日(月) 午前10時～11時30分受付
- 場所…こどものくに

*****いきいきママのヘルシー講座参加者募集*****

小さなお子さんをお持ちのお母さん、ご自分の健康を見つめる時間をお持ちですか。育児に対する不安やストレスを抱えていませんか。「いきいきママのヘルシー講座」は、お母さんの健康づくりのための教室です。育児から少し離れて、リフレッシュし、心も身体も元気になりませんか？

定員30名

～プログラム～

〈対象者〉	1歳未満のお子さん(18年6月1日以降に生まれたお子さん)を持つお母さん
〈参加費〉	3,000円(調理実習材料費・教室一部負担金等)
〈会場〉	保健センター・市民体育館等
〈申込み方法〉	5月23日(水)～6月8日(金)までに 電話または健康推進課窓口でお申し込みください。 ※定員になり次第締め切らせていただきます

	日時	内容
1	6月18日(月) 10:00～12:00	オリエンテーション レクリエーション
2	6月26日(火) 10:00～12:00	骨密度測定・健康診断(血圧・体脂肪等) 口腔内チェック・歯のはなし～ママの歯大丈夫?～
3	7月2日(月) 13:30～15:30	骨にいい食事って?! 調理実習(カルシウムたっぷりおやつ)
4	7月10日(火) 10:00～12:00	カラダに効くウォーキング ウォーキング&エクササイズ
5	7月20日(金) 10:00～12:00	育児って大変?!育児って楽しい?! (心理相談の先生からのアドバイス) グループワーク～ママの声・ママの気持ち～
6	7月26日(木) 10:00～12:30	バランス食ってどんな食事? 調理実習(ヘルシーバランス食)
7	8月10日(金) 10:00～12:00	ストレスチェック アロママッサージdeリラックス・まとめ



託児つき!(無料)
お子さんと一緒に参加できます。
上のお子さんも託児できます。



申込み・問合せ
健康推進課 保健指導担当(内線1192)

※以前「いきいきママのヘルシー講座」に参加された方のお申し込みはご遠慮ください。