第2期 健康日本21 とこなめ計画

最近、新聞やテレビでよく見る「フレイル」を知っていますか？フレイルとは、年齢を重ねることで、心と体の働きが弱くなってきた状態をいいます。

思い当たることがあったら、フレイルかもしれません

- □心当たりがなく、やせてきた
- □ペットボトルのふたを開けづらくなった
- □疲れやすくなった
- □歩くのが遅くなり、横断歩道の青信号に間に合わなくなった
- □外出がおっくうになった
- □食事時に、むせることが増えた

そのまま放置すると要介護状態になる可能性がありますが、一方で、早めに気づいて適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることもできます。

フレイル予防の4つの取組

①栄養
- たんぱく質を積極的に摂る
- 1日3食バランスよく食べる

②運動
- できるだけたくさん歩く
- 筋肉トレーニングをする

③社会参加
- 自分に合った活動を見つける
- 地域の通いの場（老人クラブ、高齢者サロン、自主運動教室など）に参加する

④口腔ケア
- お口の清潔を保つ
- 定期的に歯科健診を受ける

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。生活習慣を見直すことで、いきいきと活力に満ちた日々を送りましょう。

問合せ　健康推進課
☎34-7000 FAX34-9470

市民病院だより 新任医師の紹介

腎臓内科医師

神戸 美の里

皆さん、初めまして！
患者さんへのわかりやすい説明を大切にしています。地域の皆さんにより良い医療を提供できるよう、精一杯、務めさせていただきます。
よろしくお願いいたします！

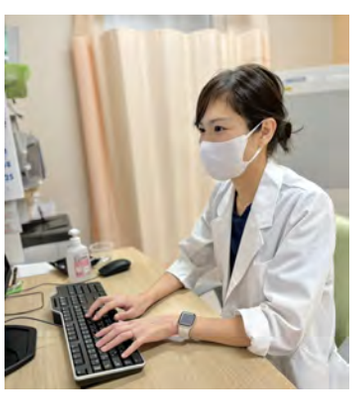
外来診療日

腎臓内科	血液浄化センター
金曜午前	月（第2・4週）・火・木曜午前

血液浄化センターの紹介

質の高い透析医療を提供できるよう、患者さんを中心としたチーム医療で取り組んでいます。医療チームは、腎臓内科の医師、看護師、臨床工学技士、管理栄養士、リハビリテーション療法士、医療ソーシャルワーカーなどの医療スタッフで構成しています。

取り組みや治療についての詳細は、QRから確認してください。



施設概要	
ベッド数	28床
スケジュール	
月・水・金	昼間2クール
火・木・土	昼間1クール

問合せ　管理課☎35-3170 FAX34-8526

予防接種のお知らせ

〈定期予防接種の注意事項〉

すべての乳幼児定期予防接種は、市内の指定医療機関での個別接種（要予約）です。母子健康手帳・予診票を持参して、接種当日はお子さんの健康状態がよくわかる保護者が付き添ってください。予診票は、母子健康手帳の交付時に保健センターで配布します。小中学生で受ける予防接種は、学校から4月に予診票を配布しています。

共通 予診票が手元にない場合は、母子健康手帳を持参して保健センターに来所してください。
※詳細は市ホームページを確認してください。　問合せ　健康推進課☎34-7000 FAX34-9470

母子保健

■**乳幼児健診** 3～4カ月児、1歳6カ月児、3歳児
■**歯 科 健 診** 2歳児、2歳6カ月児
※各健診対象の人には、案内を送付します。
■**教室・相談** パパママセミナー、マタニティ・おっぱい相談、離乳食講習会、赤ちゃん相談（要予約、先着）
※詳細は市ホームページから確認し、希望者は事前に問い合わせてください。
問合せ　健康推進課☎34-7000 FAX34-9470

子育て相談

相談名	予約	日時	場所	問い合わせ
こどもの健康	―	随時（電話相談）		健康推進課 ☎34-7000
子育て一般	要	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援課	家庭児童相談室 ☎47-6156
母子・父子	要	月～金曜日 10:00～16:00	子育て支援課	子育て支援課 ☎47-6150
Eメール 子育て	―	随時（メール相談） kosodate@city.tokoname.lg.jp		子育て支援課 ☎47-6150

休日のお医者さん

診療時間 9:00～12:00

受診前に体温を測定し、発熱または風邪症状のある場合は必ず電話をしてください。

当番日	当番医
1日（祝）	こいえ内科（塩田町） ☎34-8470
2日（木）	整形外科いしいクリニック（西之口） ☎43-1033
3日（金）	杉江医院（本町）☎36-3003
5日（日）	加藤耳鼻咽喉科（大野町）☎42-0007
12日（日）	河村内科（奥条） ☎36-1070
13日（祝）	鷹津内科・小児科（虹の丘） ☎34-6655
19日（日）	とこなめ耳鼻咽喉科クリニック（錦町） ☎36-3341
26日（日）	とこなめ整形外科（字千代） ☎35-0022

【時間外に急病でお困りの場合は次の窓口を利用してください】
県救急医療情報センター☎28-1133
あいち救急医療ガイド
症状に応じた医療機関を検索できます。

― Tokoname Acupuncture ―
とこなめ鍼灸接骨院
首・肩・腰など
からだの不調でお悩みの方ご来院ください！
受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	×	○	○	○	▲	○
15:00～20:00	○	○	×	○	○	○	▲	○

【休診日】水曜日　▲日曜日は9:00～15:00まで
予約優先制
☎0569-76-0262
〒479-0837 常滑市新開町 3-103-2

外壁・屋根塗装専門店
塗装屋ひらまつ
塗装の国家資格 一級塗装技能士在籍
知多半島地域密着 創業53年目！
ご相談無料　診断無料　お見積り無料
半田市宮本町5丁目302-5
0800-200-2875
スマホからはこちら