

# けんこう通信

Photo Smile

保健情報を毎月お届け さいきいき健康課 ☎30-0119



## ■保健事業カレンダー

※(花)(八)(尾)(十)(大)は、花輪・八幡平・尾去沢・十和田・大湯を指します。

とき	内容	対象	受付時間	ところ
7日(金)	3歳児健診	平成27年7月生(十、大)、8月生(花、十、大)	12時45分～13時	福祉保健センター
12日(木)	3～4か月児健診	平成30年8月生(全地区)	12時45分～13時	
13日(木)	1歳6か月児健診	平成29年3月生(十、大)、4月生(花)	12時45分～13時	
17日(月)	5歳児すくすく健康相談	保育園などから連絡があります	12時45分～13時	
19日(水)	乳児相談(4～5カ月児)	平成30年7月生(全地区)	9時45分～10時	

## ■在宅当番医(あんしん医療連携事業)

当番医はテレフォン病院24(☎0120-959-783)でも確認できます。

とき	病院名	とき	病院名
1日(土)	福永医院 ☎35-3117	16日(日)	本田医院 ☎35-3002
2日(日)	小坂町診療所 ☎29-5500	17日(月)	福永医院 ☎35-3117
3日(月)	いけがみクリニック ☎30-0111	18日(火)	いけがみクリニック ☎30-0111
4日(火)	大里医院 ☎22-1251	19日(水)	長橋医院 ☎23-7612
5日(水)	三ヶ田医院 ☎31-1231	20日(木)	小坂町診療所 ☎29-5500
6日(木)	本田医院 ☎35-3002	21日(金)	なかのクリニック ☎22-7335
7日(金)	笹村整形外科 ☎30-0035	22日(土)	鹿角中央病院 ☎23-4131
8日(土)	長橋医院 ☎23-7612	23日(日)	かつの厚生病院 ☎23-2111
9日(日)	かつの厚生病院 ☎23-2111	24日(月)	福永医院 ☎35-3117
10日(月)	小坂町診療所 ☎29-5500	25日(火)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511
11日(火)	なかのクリニック ☎22-7335	26日(水)	長橋医院 ☎23-7612
12日(水)	鹿角中央病院 ☎23-4131	27日(木)	鹿角中央病院 ☎23-4131
13日(木)	大里医院 ☎22-1251	28日(金)	三ヶ田医院 ☎31-1231
14日(金)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	29日(土)	笹村整形外科 ☎30-0035
15日(土)	笹村整形外科 ☎30-0035	30日(日)	大里医院 ☎22-1251
	※かつの厚生病院の入口は、「救急入口」となります。	31日(月)	本田医院 ☎35-3002

月曜から土曜は17時～20時、日曜祝日は9時～20時  
(12月29日(土)～1月3日(水)は9時～20時になります)  
1月1日(水)は長橋医院、2日(木)は大湯リハビリ病院、3日(金)は小坂町診療所

## 大腸がん検診の検便回収

今年度最後の回収です。忘れていた方は提出をお願いします。

◆日時 12月6日(木)8時30分～13時  
◆場所 福祉保健センター・十和田市民センター

## ■献血車訪問

とき	受付時間	ところ
	9時～11時	鹿角地域振興局
19日(水)	11時45分～12時45分	(株)柳澤鉄工所
	14時45分～16時30分	かつの厚生病院
20日(木)	9時～11時15分	鹿角市役所
	12時30分～15時30分	

\*400ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。

## 医師確保に関する情報交換会

今年4月から任用した「地域医療推進員」の活動や、医師確保に向けた市の対策を説明します。参加無料、予約不要で、どなたでも参加できます。

特に、医師確保につながる情報やご意見をお持ちの方のご参加をお待ちしています。

◆日時 12月9日(土)14時～16時  
◆場所 福祉保健センター2階研修室

## 子宮がん・乳がん検診の受付

希望される方はさいきいき健康課(☎30-0119)まで電話で予約してください。予約は市ホームページからインターネットでもできます。

◆予約期間 平成31年1月31日(木)まで  
(検診は平成31年2月28日(木)まで)

◆検診場所 かつの厚生病院(子宮がん・乳がん検診)  
いけがみクリニック(子宮がん検診)

## ◆予約方法

- ①さいきいき健康課(☎30-0119)へ電話
- ②インターネットで予約  
市ホームページから「くらし・手続き」→「保健・健康」→「各種健診・がん検診」→「がん検診」→「平成30年度がん検診インターネット予約」

# 上手な医療機関のかかり方

# 国保の

# 広場の

問市民課 国保医療班  
☎30-0222

国保加入者の医療費に対する保険給付の財源は、皆さまの国保税です。

医療費が増えると国保税の見直しにつながります。

医療機関のかかり方や健康づくりを意識して、医療費を抑えていきましょう。

## かかりつけ医を持ちましょう

風邪などの軽い症状であれば、身近な診療所でも治療内容は変わりません。

自宅近くの診療所を選んでかかりつけ医を持ち、健康に不安を感じたときは、最初に相談しましょう。必要な場合には大きな病院を紹介してもらえらるなど、スムーズな診療を受けることができます。

## 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。

医療機関を変更すると、その都度初診料が発生し、医療費が増加します。

また、主治医に相談せず他の医療機関を受診すると、同じ検査や投薬により、かえって悪影響を及ぼすおそれがあります。

なお、セカンドオピニオンとは、患者が主治医に相談した上で主治医以外の意見を聞くことです。主治医に相談なく他の医療機関を受診することではありません。



## 12月の運動教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班へ前日までに電話にてお申し込みください。

教室	日時	場所	必要なもの
ストレッチボール教室(さんさんレディースクラブ)	3日(月)10時～	記念スポーツセンター	運動ぐつ、水分補給の飲料
浅利ゆみ先生の健康体操教室(スマイル教室)	11日(火)13時30分～	多世代交流スペース まちっこ	水分補給の飲料
ココから体操教室(華美会)	14日(金)10時～	大湯温泉保養センター 湯都里	運動ぐつ、スポーツタオル、水分補給の飲料
ゆったりヨガ教室(くびれてみヨガ)	14日(金)10時15分～	花輪市民センター(コモッセ内)	ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料
ちょ筋ストレッチ(ホリデーサークル)	23日(日)10時～	福祉プラザ	ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料
リズム運動教室(ヘルスデザイン)	26日(水)10時～	花輪市民センター(コモッセ内)	運動ぐつ、水分補給の飲料

※無料託児を利用される方は、1週間前までにお申し込みください。

診療時間内に受診しましょう  
休日や夜間の救急医療機関は、緊急性の高い方を受け入れるためのものです。医療費も高く設定されています。  
休日や夜間に受診しようとする前にテレフォン病院24を利用するなど、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。

薬を正しく使いましょう  
薬の飲み合わせによっては、副作用が生じる場合があります。「お薬手帳」を利用したり、服用中の薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせに注意しましょう。余っている薬がある場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。



※12月の骨密度測定会&ナトカリ比測定会 日時:20日(木)14時～15時 場所:十和田市民センター