

保健福祉センターだより

2024. 4. 18 No.101



金ヶ崎診療所における新年度の体制について

保健福祉センター所長兼金ヶ崎診療所所長 **あべ としかず**
阿部 俊和

新年度に当たりご挨拶申し上げます。

令和6年度においても金ヶ崎診療所、歯科診療所、金ヶ崎訪問看護ステーションはほぼ前年度同様の診療科、体制で運営してまいります。コロナ禍においては午後の外来診療を中止せざるを得ない状況でありました。前年度後半から所内での新型コロナワクチン接種が縮小され午後の外来診療を徐々に再開しておりますが、発熱外来は継続が必要な状況であり、今後感染状況等をみながら午後の一般外来は可能な範囲で拡充していきたいと思っております。

診療科は前年同様、内科、外科、泌尿器科、歯科の常勤体制と眼科、循環器科、呼吸器科、神経内科、婦人科、整形外科の非常勤体制です。非常勤の診療科におきましては電話やHP等で診療日を確認の上予約にて受診してください。

当診療所におきましては在宅医療にも注力しておりますが、昨年度より岩手県保健医療計画における“在宅医療において積極的役割を担う医療機関”の一施設として登録されており、訪問診療、訪問歯科診療、訪問看護を更に充実させていきたいと考えております。在宅での看取りも行っており、通院が困難な患者様や残りの人生を家族と共に過ごしたいと考えている患者様はご相談ください。

令和6年から遠隔診療も開始予定です。まずは在宅医療を受けている患者様、そして通院を継続している患者様から徐々に開始します。

令和6年度も職員が一丸となり

“町民の皆様が明るく健康でいられるようにお手伝いします。”

をモットーに診療を行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。



国保金ヶ崎診療所（Tel44-2121）／国保金ヶ崎歯科診療所（Tel44-2842） 診療のお知らせ

《診療日・診療時間》※歯科診療所は土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	第2・第4
午後	○	○	○	○	○	

【受付時間】

◆午前：7時30分から11時30分

◆午後：13時30分から16時30分

内科・外科では、会社員、学生等を対象に月曜日～金曜日の午前8時から早朝診療を行っています。

次の診療科の診療日は以下のとおりです。電話等でご予約のうえお越しください。

● 呼吸器内科 毎週 月曜日 午前

● 神経内科 毎週 火曜日 午後

● 整形外科 毎週 木曜日 午後

● 眼科 毎週 月曜日 午後

● 循環器内科 毎週 木曜日 午前

● 婦人科 月2回木曜日 午前／月2回金曜日 午前

4 月はメンタルの乱れに要注意！

4 月は、新しい職場や仲間等との出会いの季節ですが、「変化」の多い季節でもあります。新しい環境の変化に慣れようとするため、ストレスを感じやすくなります。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があるため、メンタル不調のサインに気づき、ストレスと上手に付き合しましょう。

ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。また、ストレスがたまったときは、日常生活の中で、リラックスできる時間を持ちましょう。ゆっくり腹式呼吸をする、ぼんやりと外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

また、困ったときは誰かに話してみてください。話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

ただし、こころと体の不調が続くときは、早めに専門家に相談するようにしましょう。

【問】元気 100 歳健康支援係



新規参加者募集

本事業は、体組成や歩数を見える化することで健康づくりを継続する取り組みです。昨年度は 1,100 人を超える方が参加し、健康管理に活用されています。過去 3 年間の事業の効果を分析したところ、参加前後で幸福度・生きがい度がアップしていることがわかりました。また、参加者の医療費は、参加していない人に比べて少ない傾向が明らかになりました。これらの効果は、事業を継続、拡大することでさらに高まります。そこでさらに 300 人の参加者を募集します。歩いて測る健幸づくり、あなたも始めませんか。

被災地支援

R6期分の商品券を受け取らずに能登半島地震義援金として送金できます。

地域貢献

登下校の時間帯に 1,000 歩以上歩いた場合にポイント加算します。こどもたちの見守りを兼ねて外を歩きませんか。

健康の駅コラボ

健康の駅(森山 生涯スポーツセンター)において、筋トレのプログラムを企画します。

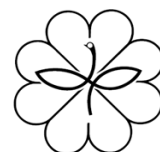
詳しい内容・申込方法については、広報 4 月号をご覧ください。

【問】元気 100 歳健康支援係

5 月 12 日は民生委員・児童委員の日です

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手です。

金ヶ崎町内には 36 名の民生委員・児童委員（主任児童委員 2 名含む。）があり、それぞれの担当地区で活動しています。子育てや介護など福祉に関するさまざまな問題を、町民のみなさんの立場で親身にご相談に応じます。相談内容の秘密は守られますので安心してご相談ください。



【問・事務局】福祉係

発行 金ヶ崎町保健福祉センター

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根鍬水 98 番地 TEL0197-44-4560 fax0197-44-4337