

information

予約電話回線の増設について

電話予約センターが大変混み合い、ご迷惑をお掛けしておりますことから、次のとおり翌日以降の専用電話回線を増設させていただきました。

予約専用電話番号(当日予約分)

☎(36) 8077

受付時間 8時30分～11時30分

※11時30分から13時までは翌日以降分の予約電話としてご利用いただけます。

増設電話(翌日以降専用)

☎080(5700)5440

受付時間 8時30分～13時

※「予約時間は〇時〇分」と案内しますが、30分ごとの開始時間を示しています。必ずしも診察がその時間から始まるということではありません。

なお、診療科によっては予約枠がいっぱいの場合、ご希望どおりお受けできないことがありますので、ご了承ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

「小児救急外来」を開設しています

▼時間 毎週土曜日 8時30分～17時15分 ※平成21年3月まで

▼担当医 京都大学医学部小児科医師(非常勤)

11月行事予定

8日(土)「学術研究発表会」

▼時間 9時30分～  
▼場所 ガリバーホール  
▼対象 市民  
▼内容 病院職員による学術研究発表

14日(金)「糖尿病市民講座」

▼時間 14時～15時30分  
▼場所 公立高島総合病院3階会議室  
▼対象 市民  
▼テーマ 『糖尿病とは』  
▼講師 糖尿病療養指導士 村田裕子  
▼参加費 無料

がん検診を受けられましたか？

5月から各地区の保健センター等で実施していましたが、胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診が11月で終了となります。がん検診については、市民の方であればどなたでも受けていただくことができます。検診を希望される方でまだ受診されていない方は、この機会に受診してください。なお、各がん検診とも予約が必要ですので、事前にお申し込みください。

「乳がん検診・子宮がん検診」

▼対象

乳がん検診 40歳以上の方  
子宮がん検診 20歳以上の方

▼受付時間

9時～10時、13時～14時

▼実施日・会場

①11月5日(水) 安曇川保健センター  
②11月13日(木) 新旭保健センター

▼自己負担金 各1,000円

「胃がん検診」

▼対象 40歳以上の方

▼実施日・受付時間・会場

①11月7日(金) 8時30分～11時  
マキノ健康福祉センター  
②11月12日(水) 8時30分～10時  
今津保健センター

▼自己負担金 500円

※医療機関で実施している個別子宮がん検診を希望される方は11月30日までに各保健センターへお申し込みください。



11月8日は「いい歯の日」

「食べて味わい、話して楽しむ」、これには歯が必要です。少なくとも20本自分の歯があればほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食事をすることができます。毎日の生活の中でできることを歯の健康のためにしてみませんか。

「歯周病チェック」

歯・・・歯がグラグラしませんか  
歯ぐき・・・歯ぐきから血が出ていたり、はれたりしていませんか  
その他・・・口臭がある、口の中がねばつく、歯と歯の間に食べ物がつまりやすい



一つでもあてはまるものがあれば歯科医院への受診をおすすめします。生涯自分の歯でおいしく食事をするためにお口の健康を見直してみましょ。

ストレッチ レッグエクステンション

イスを使って、1つトレーニングを行ってみましょう。イスに浅めに腰掛け、背筋を伸ばして座ります。片方の脚を床から浮かせ、膝を伸ばします。反動をつけずに、ゆっくりと膝を伸ばし、ゆっくりと戻します。(呼吸は伸ばすときに吐きます) そうすると、太ももの前の筋肉が使われている感じがわかると思います。膝痛予防に効果的なトレーニング方法です。膝の関節に痛みが出る場合は、無理に行わないようにしましょう。



食育の環を家庭や地域に「食と健康づくりの集い」

▼日時 11月8日(土) 10時～15時

▼場所 マキノ健康福祉センター マキノ児童館

▼内容

・玄米茶作りなどの体験コーナー、米粉パンやますめしなどの試食、新鮮野菜販売コーナー  
・アイディア料理コンテスト「朝ごはんに合うおかず」

(子どもたちが考える朝ごはんのおかずを紹介(レシピもあります))

・読み聞かせ・展示コーナー  
・体力測定・骨密度測定(無料)  
・軽スポーツ(13時～子どもから大人まで一緒に楽しめます)

健康推進課 ☎(25)8110



健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たがしま健康だより」か市のホームページをご覧ください!

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター ... ☎(27)1128 ●今津保健センター ... ☎(22)5101
●安曇川保健センター ... ☎(32)4413 ●朽木保健センター(朽木支所) ... ☎(38)3111
●高島保健センター ... ☎(36)8008 ●新旭保健センター(健康推進課) ... ☎(25)8110