

結果報告！

高島市親子でいい歯コンクール

○親子でいい歯コンクール

6月15日(木)、安曇川保健センターで「高島市親子でいい歯コンクール」を開催しました。これは、子どもの歯の健康管理を通して、家族の歯への意識を高めてもらうために開催しています。



参加者全員でいい歯でニコリ



最優秀賞の石田さん親子

昨年の3歳6か月児健診を受診された357人の中から6組の親子が選ばれ、コンクールに参加されました。ブラッシング指導や歯の診察を行い、審査の結果、石田さん親子が最優秀賞に選ばれました。石田さん親子は、高島市代表として7月9日に県のコンクールに参加され、奨励賞を受賞されました。幼少期の歯の健康は、将来の体の健康につながります。おやつやダラダラ食べを防ぐことや歯磨き習慣など、一度家族みんなで見直してみよう。

食の健康教室

「今から骨コツ貯金」
日時：8月20日(日) 10時～
内容：骨そしょう症予防についての学習・調理実習
場所：安曇川公民館
参加費：200円
※詳細はお問い合わせください

高島市オリジナル介護予防体操
『高島あしたの体操』で元気生活！

『高島あしたの体操』は、市民の《生涯健康・生涯現役》をめざした高島市オリジナルの介護予防体操です。現在、地域や自主グループなど69グループがこの体操を取り入れた介護予防活動に取り組んでいます。

＜目的＞
「椅子から立ち上がる」「転ばずに歩く」などといった生活動作がいつまでも行えるように足の筋力を中心とした、からだ全体の筋力アップを目指した体操です。

＜特徴＞
この体操は、3本の柱で構成されています。「準備体操」は、軽快なリズムに乗った楽しい体操です。「体操本編」は8種類、それぞれに「基本編」「低強度編」があり、自分の体力レベルに合わせて体操ができます。「整理体操」は、静かな音楽に合わせて行う全身の

ストレッチ体操です。楽曲は、琵琶湖周航の歌を体操用に編曲して使用しています。

＜高島あしたの体操を はじめよう＞
地区や3人以上のグループで、3回の研修を受ければ「高島あしたの体操DVD」をお貸しします。DVDがあれば、体操の講師がいなくても、自分で継続することが出来ます。ご興味のあるグループや地域のリーダーの方は、お問い合わせください。

家族介護教室

日時：8月8日(火) 11時～ 情報交換 13時～ 学習会
内容：排泄ケア
講師：中村 真理さん (オムツフィッター)
場所：今津保健センター
※詳細はお問い合わせください

ケアメン(男性介護者)の会

男性介護者の皆さんぜひご参加ください。
日時：8月29日(火) 13時～15時
内容：認知症ケアについて
講師：西村 優子さん (認知症看護認定看護師)
場所：新旭公民館
※詳細はお問い合わせください

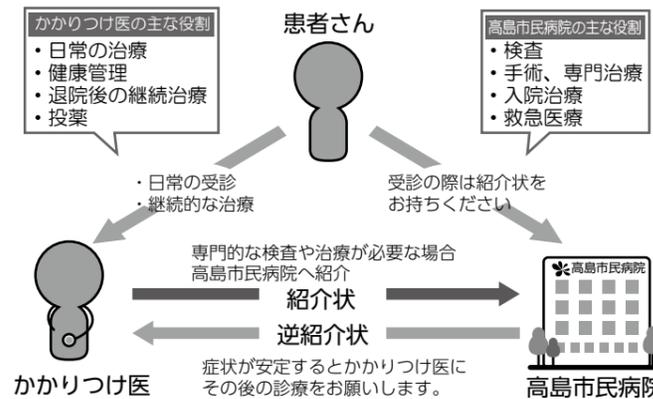
高島市民病院

びょういんだより

☎ 地域医療連携室 (36) 0220 (代)

「かかりつけ医」を持ちましょう

Q 「かかりつけ医制度」って何？
A 日頃から健康相談・健康管理など、病気の初期治療、継続した治療や緊急時にすぐに相談できる地域の医院を「かかりつけ医」といいます。日頃の体の状態を知っていただけて、いざという時に適切な判断を受けられます。専門的な検査や治療の必要性があれば、「病院」へ紹介が受けられます。症状が安定すれば、かかりつけ医が引き継ぐことで住み慣れた地域で安心して暮らすことができます。



高島市民病院に初診で受診の際は、紹介状をお持ちください

かかりつけ医等から紹介状をお持ちいただくとスムーズに治療や検査を受けていただけます。

かかりつけ医を持つと・・・

- ◎待ち時間の短縮
かかりつけ医からの紹介状をお持ちの患者さんを優先して診察いたします。
- ◎初診にかかる費用の軽減
紹介状をお持ちの患者さんは、初診時に別途必要となる選定療養費 2,160円(税込)が不要です。
- ◎傷病のダブルチェック
かかりつけ医と情報を共有することで、普段の状態が分かり、検査やお薬の重複を避けることができます。

紹介状をお持ちでない患者さんは

紹介状をお持ちの患者さんや予約の患者さんを優先するため、直接来院の患者さんについては、長時間お待ちいただく場合があります。予めご了承ください。

安全安心

交通事故発生状況

☎ 高島警察署 (22)0110 (平成 29年6月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	48件	+15件
死者数	1人	+1人
傷者数	66人	+16人

発生場所	件数
マキノ	9件
今津	10件
朽木	1件
安曇川	16件
高島	3件
新旭	9件

※概数

火災・救急・救助件数

☎ 消防総務課 (22)5401 (平成 29年6月末現在)

火災	件数	累計(1月～)
建物	1件	7件
車両	0件	2件
林野	0件	0件
その他	3件	10件

救急	件数	累計(1月～)
交通事故	16件	94件
一般負傷	32件	210件
急病	148件	998件
その他	29件	155件

救助	件数	累計(1月～)
火災	0件	0件
交通事故	0件	7件
水難事故	0件	2件
その他	0件	9件

環境放射線測定結果

☎ 原子力防災対策室 (25)8133

6月平均値(平日測定)	前月平均値
マキノ(マキノ支所前駐車場) 0.061 μSv/h	0.069 μSv/h
今津(今津支所玄関北側) 0.053 μSv/h	0.053 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.073 μSv/h	0.070 μSv/h
安曇川(安曇川支所裏駐車場) 0.069 μSv/h	0.066 μSv/h
高島(高島支所東駐車場) 0.062 μSv/h	0.053 μSv/h
新旭(市役所北側玄関前) 0.075 μSv/h	0.062 μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。
※通常の値はおおむね0.2 μSv/h以下です。