

診療科目を紹介します

昭和33年に開設した匝瑳市民病院は、地域の中核医療機関として治療活動、予防医療に取り組みます。今月号では、皆さんが市民病院を受診する目安として、外来診療科目を紹介します。

診療科

内科や外科、整形外科などの計9科で、検査や診療といった外来診療を行っています。

専門外来

市民病院では、一般の診療

各診療科と受付時間は、左表の通りです。

◆市民病院で行っている診療科と診療日

診療科名	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	8:30~11:30				
呼吸器内科	8:30~11:30			8:30~11:30	
循環器内科		8:30~11:30			
外科／消化器外科	8:30~11:30				
整形外科	8:30~11:30			8:30~11:30	
泌尿器科		8:30~11:00 13:00~13:30			
皮膚科		8:30~11:00			8:30~10:00
眼科	8:30~11:00		8:30~11:00		13:00~16:00
耳鼻咽喉科	13:30~16:00		13:30~16:00		13:30~16:00

※時間はすべて受付時間

科の他に「専門外来」を設けて、専門的な診療や相談を受け付けています。

※カッコ内は診療日と受付時間です。

■**女性外来**（火曜日・8時30分～11時30分）

女性特有の病気で悩んでいる人を女性医師が診察します。

■**認知症外来**（水曜日・午後 ※要予約）

認知症の診断（検査）をはじめ、症状にあった治療や相談を受け付けます。

■**糖尿病外来**（金曜日・8時30分～11時30分）

糖尿病を専門としている医師が診察します。

■**禁煙外来**（水曜日・11時～11時30分）

たばこをやめられないで悩んでいる人の「禁煙」を支援します。

■**スポーツ外来**（金曜日 ※要予約）

スポーツによる障害やケガの診察、スポーツに復帰したい人を対象に、専門医が診察します。

■**がんのお悩み相談**（木曜日 ※要予約）

がんと診断されて悩んでいる人やその家族からの相談を受け付けます。

医師紹介

4月に市民病院に着任した医師を紹介いたします。



古川 健
外科医長



小林 隆広
内科医師

《診療日》

月・水・金

《患者さんに一言》

「気軽に話しかけてください」

《診療日》

病棟診療（外来診療なし）

《患者さんに一言》

「一生懸命がんばります」

お手軽健康チェック いかがですか？

「看護の日」 記念行事

毎年、5月12日の「看護の日」を含む日曜日から土曜日までの一週間は、「看護週間」です。週間中、記念行事を実施します。

血圧・体脂肪・血糖測定、血管年齢などの各種測定、アロマオイルマッサージ、健康相談を無料でを行います。

◆市民病院イベント

内臓脂肪検査（メタボリックシンドローム検査）が受診できます（両日とも先着15人。費用1,080円）。また、首の脂肪のたまりを超音波で見る頸動脈エコー検査を12日のみ実施します（先着12人）。

日時…5月11日（水）、12日（木）9時～12時30分 場所…市民病院玄関ホールほか



◆移動ナースステーション

日時…5月13日（金）10時～15時
場所…ふれあいパーク八日市場

◆まちの保健室

日時…5月14日（土）10時～15時
場所…イオンモール銚子1階 いるかの広場（銚子市）※千葉県看護協会利根地区支部主催

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

出場者・作品募集

高齢者のよい歯のコンクール
歯・口の健康啓発標語

◆高齢者のよい歯のコンクール

応募資格…入れ歯以外の歯(かぶせた歯、差し歯でもよい)が20本以上あり、日常生活を健康に過ごせている80歳以上の人
申し込み…5月16日(月)までに、電話で下記へお申し込みください。

◆歯・口の健康啓発標語

応募資格…市内在住、在勤、在学の人
応募方法…5月27日(金)までに、標語・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記して、下記へ郵送または持参してください。

《申し込み・問い合わせ》

〒289-2144 匝瑳市八日市場イ2408番地1 匝瑳市保健センター(健康管理課) ☎73-1200

◆平成28年度の助成対象年齢

年齢	生まれ年
65歳	昭和26年4月2日～27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～6年4月1日

◆接種場所…個別通知に記載した医療機関(全19病院・診療所)。ほかの医療機関にかかりつけ医がいる場合は、千葉県内定期予防接種相互乗り入れ制度で接種できる場合があります。主治医または左記までお問い合わせください。
※ほかの年齢の人も、30年度まで毎年、表に記載の対象年齢になる人が順次助成の対象となります(31年度からは65歳のみが対象)。

高年齢者肺炎球菌予防ワクチンの予防接種に対する助成を行います。平成28年度の助成対象者には個別に通知しましたので、ぜひ接種しましょう。
対象者…①左表の対象年齢該当者で、過去一度もこのワクチンの接種を受けたことがない人②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の慢性疾患や免疫不全で日常生活に著しく障がいのある人(身体障害者手帳1級程度)
助成期間…平成28年4月1日～29年3月31日
助成額…接種料金のうち3千円
助成方法…個別通知に同封の「予診票」を医療機関に持参し接種(医療機関へ予約してください)。接種料金から助成額を引いた額を自己負担(接種料金は医療機関によって異なります)。

接種場所…個別通知に記載した医療機関(全19病院・診療所)。ほかの医療機関にかかりつけ医がいる場合は、千葉県内定期予防接種相互乗り入れ制度で接種できる場合があります。主治医または左記までお問い合わせください。
※ほかの年齢の人も、30年度まで毎年、表に記載の対象年齢になる人が順次助成の対象となります(31年度からは65歳のみが対象)。

助成対象者へ個別通知

高年齢者肺炎球菌予防ワクチン

健康運動教室(はつらつ教室) ※申し込み不要

場所/日 ①八日市場公民館/12日(木) ②のさかアリーナ/24日(火) 受付 13時～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗拭きタオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)
問 高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

日 12日(木) 時間 9時～11時 場所 保健センター
内容 血圧測定、栄養・歯科相談 持物 健康手帳
問 健康管理課 ☎73-1200

5月19日(木)、20日(金)、21日(土)に野栄福祉センターで行います。20日は早朝受け付けも実施します。新規の受診希望者には問診票と検体容器を送付しますので、左記までお申し込みください。
問 健康管理課 ☎73-1200

大腸がん検診

5月19日(木)、20日(金)、21日(土)に野栄福祉センターで行います。20日は早朝受け付けも実施します。新規の受診希望者には問診票と検体容器を送付しますので、左記までお申し込みください。
問 健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.36

もやしのカレー炒め



材料(4人分)

豚小間肉40g タマネギ50g モヤシ150g ピーマン16g コーン20g
A(コンソメ少々 塩小さじ1/4 こしょう少々 カレー粉小さじ1/2) かつくり粉小さじ2/3 サラダ油適量

モヤシをたっぷり使った「もやしのカレー炒め」を紹介します。スパイシーなカレー風味が食欲をそそります。カレー粉の量で辛さが調節できるので、好みの辛さにどうぞ。

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ②豚肉に火が通ったら、タマネギ、モヤシ、ピーマン、コーンを炒める。
- ③Aで味付けをする。
- ④水で溶いたかつくり粉を入れ、仕上げに軽く炒める。

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか

栄養価(1人分)

栄養価(1人分)
エネルギー37kcal たんぱく質2.5g
脂質1.9g カルシウム9mg 食塩相当量0.5g

給食献立(3月14日(月)小学校)



ごはん
ソースハンバーグ
やしのカレー炒め
ミルク 牛乳
けんちん汁
も

問 学校給食センター ☎70-2210