

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

電話番号の間違い注意!

先の見えない自粛生活

フレイルの進行を予防しましょう!



フレイルとは、高齢期に起こりやすい、筋力や心身の機能などが低下し、衰弱した状態をいいます。

新型コロナウイルス感染拡大が日々メディアでも取り上げられています。感染を予防するために手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり、ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたりたまたまに食事を抜かしてしまう、誰かと話すことも少なくなった…。そんなことはありませんか?

～動かない時間を減らしましょう～

転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です

座っている時間を減らし、歩いたり立ったりする時間を増やすことが重要です。テレビのコマーシャル中に足ふみしてみるなど体を動かしましょう。家事(庭いじりや片付け、調理など)や農作業で体を動かしましょう。

筋力を維持! 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でできる運動やスクワットなど足腰の筋力を高める運動も効果的です。また、日のあたるところで散歩くらいの運動を心がけましょう。天気がよければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。ただし人混みは避けましょう。

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

自粛の今こそ!

健康ポイント「1ポイント」の活用を!

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、健康ポイント5ポイント事業のイベント、運動教室などは自粛をしています。そのためポイントが貯めにくい状況です。

しかし、自粛中でも自分で目標を立てて取り組むと「1ポイント」は貯めいただくことができます。例えば「毎朝ラジオ体操をする」「片足立ちで歯磨きをする」「野菜を毎日食べる」など毎日できる目標を立てて、実行できたら日付を記入すると1ポイント獲得になります。

新型コロナウイルス予防の目標としては「8時間以上の睡眠時間をとる」「発酵食品や食物繊維をとる」「人混みを避けて散歩する」「他人を笑顔にするような声かけをする」など、睡眠、食事、運動、笑顔に心がけることが免疫力の維持と向上につながります。

健康ポイントカードは市役所 健康増進課、各地域事務所、中央保健センターでお渡ししています。

毎日できる「1ポイント」から始めてみませんか!



▲健康増進課：山岡

宇陀市立病院から

病 院 の 休 診 日 :
土・日・祝日・年末年始

外 来 診 療 日 程 表

(4月1日現在)

初診受付および予約外の診療受付は、午前8時から午前11時までとなっています

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内 科 (循環器内科) 消化器内科)	1 診	久保	築瀬 (やなせ)	築瀬 (やなせ)	中上 (なかうえ)	福智 (ふくち)
	2 診	小林	松倉	丸山	丸山	松倉
	3 診	松島	松島	松林	前川	前川
	4 診		経堂 (きょうどう)	林	林	林
	初診	中村	阪本	中川	奥田	藤原
午後		糖尿病教室 指定日 (午後2時30分～) 北館2階 栄養指導室	腎臓外来 丸山 (予約) 毎週 (午後2～3時)			
		ハースメーカー外来 松倉 (予約) 第2月曜 (午後2～3時)	禁煙外来 松島 予約制 (午後2時～)			
外 科		中辻	越智	中辻	中辻	中辻
婦人科	午前	休診	南洲 (なづち)	南洲	休診	南洲
	午後		更年期外来 (予約)	更年期外来 (予約)		南洲 (予約)
整形外科 ※1診は奈良肩・肘 センターを兼ねて います。	1 診	水振 (もんどり) (予約)	【午前】水振 (予約)	仲川 (一部予約)	水振 (一部予約)	仲川 (予約)
	2 診	竹嶋 (一部予約)	竹嶋 (予約)	近藤 (予約)	森本 (予約)	上野 (予約)
	3 診	島岡 (一部予約)	上野 (一部予約)	【第2・4週】島岡 (予約)	門野 (予約)	井上 (一部予約)
	4 診	森本 (一部予約)		倉田 (一部予約)	奥本 (一部予約)	今中 (一部予約)
	5 診	今中 (予約)	骨粗鬆症 午後診 仲川 (予約)	藤井 (一部予約)	近藤 (一部予約)	梅垣 (午前)
ペインクリニック外来	整形外科 4 診	休診	渡邊 (わたなべ)	休診	休診	休診
耳鼻いんこう科		木村	休診	【第1・3・5週】伊藤	休診	金田 (かなた)
		補聴器外来 第2・4月曜 (午前中・予約)		【第2・4週】植田		
眼 科	1 診	安森 (やすもり)	安森	安森・丸岡 ※診察受付/10:30まで	松浦【10時まで】 安森【10時から】 ※診察受付/10:30まで	【第1週】松浦 【第2～5週】安森・丸岡
皮膚科	午前	宮川	光井 (みつひ)	休診	休診	山岡
脳神経内科	1 診	拾尾 (じゅうお)	拾尾 (新患・一部予約)	山田	拾尾	拾尾
	特別外来	【午後】 (予約制)	【午後】 (予約制)		【午後】 (予約制)	【午後】 (予約制)
泌尿器科		夏目	夏目	夏目	夏目 (新患のみ) ※診察受付/10:00まで	大西
小児科	午前・午後	岸本	矢田	岸本	岸本	岸本
予防接種 (午後1時～2時)		予約制	予約制	予約制	発達相談外来 (予約制) 午後1時～2時	予約制

◎腎透析については、内科外来で受付しています。
◎小児科の診察は、小児科予約システムで予約が可能です。また、午後診察は、午後2時から開始、受付時間は午後1時～4時です。
◎整形外科に限り、当日の8時30分から10時までの間に、当日昼からの診察を電話予約することができます。(火曜日は不可)

新型コロナウイルス 感染予防へ ご協力をお願い

- 発熱等の症状、新型コロナウイルス感染の疑いにて診察を希望の方は、事前に電話連絡をお願いします。
 - 正面玄関の開放時間を午前7時から7時30分に変更しています。
 - 来院される方の体温測定を行っています。
 - 来院の際はマスクを着用し、手指衛生にご協力をお願いします。
 - 入院患者様の面会は特別な場合を除き、全面禁止です。
- 今後の状況により、対応が変更される場合があります。
ご理解、ご協力をお願いいたします。

市立病院職員募集 (随時採用)

- 薬剤師 (正職員) 1人
対象者: 昭和61年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、または令和3年度の国家試験で資格取得見込みの人
採用試験: 筆記試験 (有資格者は免除)・小論文・面接
提出書類: 履歴書・資格証明書の写し
 - 看護師 (正職員) 若干名
対象者: 昭和56年4月2日以降に生まれ、資格を有する人
採用試験: 筆記試験・小論文・面接
提出書類: 履歴書・資格証明書の写し
 - 看護師 (パート) 若干名
対象者: 昭和46年4月2日以降に生まれ、資格を有する人
採用試験: 小論文・面接 提出書類: 履歴書・資格証明書の写し
 - 事務員・看護助手 (パート) も若干名募集中です
- 問 経営企画課 (土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

宇陀市立病院 ☎82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>