

日野病院のホームページをご存知ですか？

■診療科の問い合わせや休診・代診の確認にご利用ください

皆さんは、日野病院のホームページをご覧になったことはありますか？

ホームページでは、外来診療案内の一覧表や休診・代診のお知らせのほか、職員募集案内などさまざまなお知らせを提供しています。

また、今年の1月末から「日野病院スタッフのひとりごと」というブログを開設し、病院内での行事だけでなくスタッフ（職員）の日常についても綴っていますので、気軽にご覧ください。

※ブログ…日々更新する日記的なWeb サイト

【ホームページをご覧になる方法】

次のどちらかの方法でご覧ください。

- ①インターネットに接続して直接下記のURLを入力する

日野病院ホームページURL
http://www.hinohp.com/

- ②インターネット検索サイトで

「日野病院組合日野病院」と入力する

【問合せ】日野病院（電話 72 - 0351）



日野病院ホームページ（トップページ）の様子
（実際はカラーです）

再確認！ 閉じこもり危険度チェック

「はい」と思う項目を
チェックしてみましょう

【活動】

- 1週間に1回以上は外出している
- 運動などで体を動かしている
- 出かけることが好き
- 趣味や楽しみがある

【生活】

- 1日3食、バランスを考えて食事をしている
- 何か興味や関心がある
- 家庭内での役割がある
- お金の管理を自分でしている
- おしゃれに気を配っている

【社会】

- 相談相手がいる
 - 地域の催しや活動に参加している
 - 人と話す機会がよくある
 - 世の中のニュースに関心がある
- いくつ■にチェックが付きましかか？「はい」を増やしていくことが大切です。

まちの介護予防だより
連載 32

- ▶ 役場 健康福祉課（電話 72 - 0334）
- ▶ 町地域包括支援センター（電話 72 - 1852）

カラダとココロの

介護予防

外に出かけ、
心も体もリフレッシュ

閉じこもりのサイン

家の外に出られる状態であるのに、1日中の行動範囲のほとんどが家の中や庭先ぐらいで、この状態が1週間続くと「閉じこもり」のサインです。

「閉じこもり」は、知らないうちに体力や心肺機能を低下させ、転倒しやすくなった、めまいや疲れやすくなった、たりします。

また外からの刺激が少なくなり、脳の活性が低下し、ぼんやりすることが多くなった

お出かけの達人で 閉じこもり予防に

閉じこもりを予防するには、外に出る楽しみを見つけ、お出かけの達人になりましょう。

たとえば、散歩に出かけることで四季を肌で感じたり、地域の活動や催しに参加することで刺激を受けたりと、生活の質が高まります。その結果、自身の健康維持や生きがいづくりにつながります。

趣味や活動の輪を広げ、楽しい毎日を過ごしましょう。

り、ひどい物忘れを起こす要因にもなります。そのような状態が続くと、やがて日常生活の活動さえ難しくなり、寝たきりや認知症につながる危険性があります。

お子さんの予防接種はお済みですか？



まちのふれあい健康相談室

健康福祉センターだより

予防接種は自分の身を守るだけでなく、周りの人への感染拡大を防ぎます。母子健康手帳を確認し、まだ接種していないワクチンがある場合は、対象年齢のうちに、早めに接種を行いましょう。ワクチンの名前と対象年齢は次のとおりです。

《接種する前に！》

- ▶希望する医療機関に、前もって予約をしてください。
- ▶あらかじめ配布してある「予防接種とこどもの健康」をよく読み、必ず予診票と母子健康手帳を持参し、受診してください。
- ▶予診票を失くした場合は、ご連絡ください。再発行します。そのほか、不明な点は担当まで問い合わせください。

【担当】健康福祉センター 渡辺江理（電話 72-1852）



◆法律で定められている予防接種です。対象年齢の人は、なるべく早く接種しましょう。

法定接種

ワクチン名	対象年齢	接種回数
3種混合（DPT）	3カ月以上7歳未満	初回3回 追加1回
2種混合（DT）	11歳以上13歳未満	1回
麻しん（はしか）、風しん（MR） ※平成23年度の対象者です。		
第1期	生後12カ月～24カ月未満	1回
第2期	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ （保育所年長児に相当）	1回
第3期	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ （中学1年生に相当）	1回
第4期	平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ （高校3年生に相当）	1回
日本脳炎 ※ただし、下記以外にも特例措置があります。		
第1期	6カ月以上7歳6カ月未満	初回2回 追加1回
第2期	9歳以上13歳未満	1回

任意接種

ワクチン名	対象年齢	接種回数
子宮頸がん	中学1年生から3年生相当の年齢	3回
小児用肺炎球菌 （生後2カ月以上5歳未満）	生後2～7カ月未満	4回
	7カ月以上1歳未満	3回
	1歳以上2歳未満	2回
	2歳以上5歳未満	1回
H i b ワクチン （生後2カ月以上5歳未満）	生後2～7カ月未満	4回
	生後7カ月～1歳	3回
	2歳以上5歳未満	1回

（※平成24年3月末までの助成です）

◆法律で定められていませんが、希望すれば接種できます。任意接種のうち、町では右記のワクチン接種対象者に助成を行っています。病気を予防するためにも接種をお勧めします。【詳しくは、担当まで】