

# 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<br>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～<br>平成18年4月1日生まれ<br>（保育所年長児に相当） | 1回           |
| 第3期                             | 平成10年4月2日～<br>平成11年4月1日生まれ<br>（中学1年生に相当）  | 1回           |
| 第4期                             | 平成5年4月2日～<br>平成6年4月1日生まれ<br>（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<br>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<br>（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<br>（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】