

食生活改善推進員養成講座 日程・内容

とき	内容	講師
8月23日(金) 午前9時~正午	ボランティアの心得、食生活改善推進員とは	社会福祉士、食生活改善推進員
9月27日(金) 午前9時~午後1時	毎日の食事が健康をつくる、食生活改善推進員の力	管理栄養士
10月25日(金) 午前9時~正午	健康づくりとは、運動実技1	運動指導員、食生活改善推進員
11月15日(金) 午前9時~午後1時	食品衛生と食環境保全について、栄養の基礎知識	食品衛生監視員
12月6日(金) 午後1時~4時	メタボリックシンドローム予防、家族の食生活	医師、食生活改善推進員
令和2年1月17日(金) 午前9時~正午	お口の健康、運動実技2	歯科衛生士、運動指導員
令和2年2月14日(金) 午前9時~午後1時	年代別健康づくり、こころの健康	保健師
令和2年3月6日(金) 午前9時~正午	あなたの力を地域に生かそう	食生活改善推進員

※内容は変更する場合があります

食生活改善推進員養成講座
 ▼日程・内容 左表(全8回) ID 10004981
 ▼申し込み 保健センター▶対

象 市内在住で、食生活に関するボランティア活動ができるおおよね65歳までの方▼定員 30人(先着順) ▼内容 食生活に関するボランティア

市民病院糖尿病教室 日程・内容

とき	内容	講師
7月10日(水)	糖尿病について	医師
7月11日(木)	糖尿病と食事	管理栄養士
7月12日(金)	歯と眼の話	歯科衛生士、視能訓練士
7月16日(火)	糖尿病の日常生活	看護師
7月17日(水)	薬と運動の話	薬剤師、理学療法士

市民病院糖尿病教室
 ▼日程・内容 左表(全5回) ID 10001461
 ▼時間 午後2時~3時(最終日は午後3時15分まで) ▼申し込み 市民病院講堂▶問合先 市民病院内科外来(0587(32)2111)

市民病院だより 第164回



緩和ケア認定看護師 岩田一恵

緩和ケアについて

2014年の国立がん研究センターの調査結果によると、国民の2人に1人はがんと診断されている、2015年の厚生労働省の人口動態統計によると、国民の3人に1人はがんで亡くなっています。
 がんになると身体的な苦痛だけでなく、悲しみや辛さなどの精神的苦痛や、仕事ができず社会への参加が困難になる社会的苦痛など、多くの苦痛を抱える場合があります。
 患者さんは、病気の終末期だけでなく、あらゆる時期に苦痛や不安、気持ちの落ち込みを抱えて過ごしています。そして、その家族も患者さんが治療に苦しむ、精神的に苦悩する姿に苦痛を感じてしまう。その苦痛を少しでも和らげ、穏やかに過ごすことができるようにしたい。

このことができるようにするのが「緩和ケア」です。
 緩和ケア認定看護師は、緩和ケアを専門に学び、現場で緩和を必要とする患者さんとその家族を支援する看護師です。現在、全国に約2000人の緩和ケア認定看護師が病院や施設、訪問看護の場で活動しています。
 当院では、患者さんが病気の悩みやこれら受けようとする医療やケアについて、希望や思いに沿った選択ができるように意思決定支援(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)に積極的に取り組んでいます。
 患者さんの病状や時期に合わせて必要なケアを行い、患者さんが自分らしく、健やかに充実した生活を送ることができるよう支援していきます。

▶意見、ご要望は、市民病院広報委員会へ
 ☎0587(32)2111、FAX(0587(32)2115)、Eメール(hospital@city.nazawa.aichi.jp)

妊産婦・成人歯科健康診査

ID 10004979
 ▼とき 8月28日(水)、午後1時~2時 ▼ところ 保健センター ▼対象 市内在住の妊産婦または20歳以上の方 ▼定員 20人(先着順。5人以上で開催) ▼内容 歯科健康診査(歯周疾患健診など)、歯科保健指導(ブラッシング指導など) ▼持ち物 歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル、母子健康手帳、健康手帳(手帳は持っている方のみ) ▼申し込み 7月1日(月)~8月21日(水)に、健康推進課へ

県外でも、妊産婦・乳児健康診査を受けられます

県外で「妊産婦・乳児健康診査受診票」を使用して健康診査を受ける場合も、県内健診補助額を限度として補助します。ただし、後日支払いとなりますので、いったんは受診した医療機関に支払いしてください。
 ▼請求に必要な物 領収書、明細書、妊産婦・乳児健康診査受診票



いきいきいなざわ減塩教室
 ～野菜・果物プラス1、おいしく減塩マイナス1～

ID 10004981
 ▼とき 8月29日(木)、午前9時30分~午後0時30分 ▼ところ 名古屋文理大学(稲沢町) ▼対象 市内在住の方(過去に参加した方を除く) ▼定員 40人(先着順) ▼内容 調理実習、講話、尿検査▶講師 名古屋文理大学健康栄養学科准教授 鈴木富夫 ▼持ち物 エプロン、ふきん2枚、米80g、タオル ▼申し込み 7月29日(月)~8月21日(水)に、電話で健康推進課へ

献血にご協力を

ID 10001461
 ▼日程 左表 ▼対象 男性は17歳~69歳、女性は18歳~69歳で、男女とも体重50kg以上の方 ※65歳以上の方は、60歳~64歳に献血の経験がある方のみ ▼その他 400ml(500ml)の献血で、必要量が確保できた段階で受け付けを完了します。献血した方のうち希望者には愛知県赤十字血液センターから生化学検査の結果が届きます。

献血 日程

とき	ところ	受付時間
7月10日(水)	平和らくらくプラザ	午前9時30分~11時30分
	市民病院	午後2時~4時30分

予防接種を受けましょう

ID 10004982
 ▼接種方法 市内指定医療機関で接種 ▼その他 予診票を紛失した場合や接種間隔が不明な場合などは健康推進課へ問い合わせください
 ●麻しん風しん(MR) 麻しん(はしか)の患者が増えています。できるだけ早くに接種してください。
 ▼対象 1期:1歳~2歳未満の方、2期:小学校入学前1年間に相当する方(平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれの方)
 ●ジフテリア・破傷風(DT) 2期 ▼対象 11歳~13歳未満の方 ※できるだけ小学6年生の間



間に接種してください ▼その他 予診票などは小学校で既に配布しています。小学6年生になる前に接種を希望する方や市外の小学校に通学している予診票などが届いていない場合は、健康推進課へ問い合わせください
 ●日本脳炎 ▼対象 1期:3歳~7歳6カ月未満の方、2期:9歳~13歳未満の方 ※平成11年4月2日~平成19年4月1日生まれで、20歳未満の方は、1期・2期末接種分を接種可能。平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれの方は、2期の対象年齢時に、1期に相当する未接種分を接種可能 ※対象年齢を過ぎて接種した場合は定期接種対象外となり、全額自己負担

無料...費用の記載がないもの、申込不要...申込方法の記載がないもの