



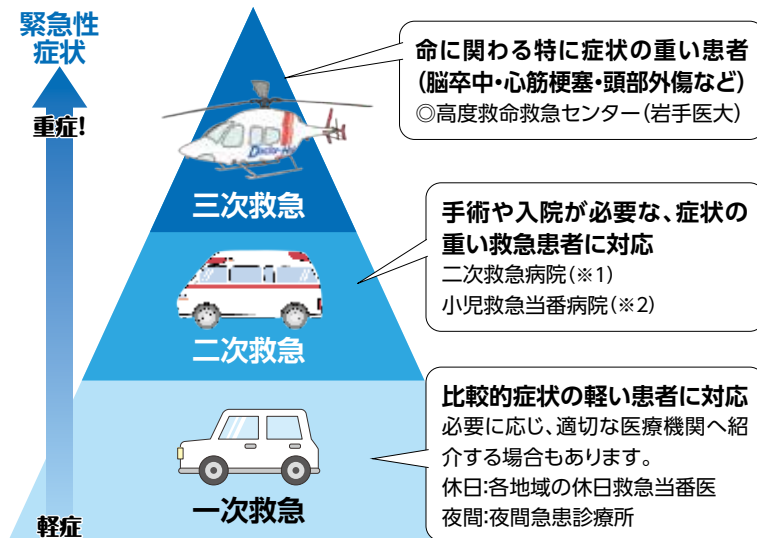
健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】健康福祉課 健康推進室 ☎672-2111 内線1340

〈盛岡地区の救急医療体制〉

救急医療は、症状の軽い順から一次(初期)救急、二次救急、三次救急と3つの体制に区分されています。



※1 二次救急病院…岩手医科大学附属病院、県立中央病院、盛岡赤十字病院、盛岡市立病院、遠山病院、柅内病院、高松病院、盛岡繁温泉病院、盛岡友愛病院、川久保病院、国立病院機構盛岡病院、八角病院

※2 毎月広報「紫波ネットおしらせ版」の「子育て・保健ガイド」でお知らせしています。

救急医療の適正な受診にぜひ協力ください

「日中仕事で行けないから」「夜でもやっているから」などの理由で、軽い症状でも、休日や夜間に救急外来を利用する事例が問題になっています。

緊急性がないのに利用する人がいると、救急外来が混み合い、命に関わるような重症患者の

迅速な対応が遅れたり、入院患者の容体急変への対応が困難になったりすることがあります。

救急医療は単なる時間外診療ではなく、急病時のためのものです。安易に救急外来の受診をせず、地域みんなで地域医療を支えていきましょう。

Q. 日曜・祝日の日中(午前9時～午後5時)に具合が悪くなったら?

A. 「休日救急当番医」を受診しましょう。紫波郡内と盛岡市の当番医は、毎月広報「紫波ネットおしらせ版」の「子育て・保健ガイド」や、町のホームページに掲載しています。

■住所・電話番号 盛岡市保健所2階(盛岡市神明町3-29) ☎(654)1080

Q. 重い病気やけがの場合や、入院が予想されるような場合はどうすれば良いの?

A. 休日救急当番医や夜間急患診療所では対応できない場合や診療時間外には、二次救急病院および小児救急当番医を受診しましょう。

Q. 夜間(午後7時～11時)に具合が悪くなったら?

A. 「盛岡市夜間急患診療所」を受診しましょう。年中無休で、午後7時～11時まで受診できます。

■診療科 内科、小児科

毎月広報「紫波ネットおしらせ版」の「子育て・保健ガイド」や町のホームページに、カレンダー形式で掲載していますので、ご利用ください。

看護師による「こども救急電話相談」

受診した方が良いか判断に迷ったときに相談できます。応急措置などの方法も助言してくれます。

■受付時間

毎日午後7時～11時

■電話 ☎605-9000

または局番なしの#8000



からだよろこぶ ヘルシーレシピ

カルシウム、鉄分たっぷり! ホウレン草と ヒジキのツナあえ

レシピ提供/健康福祉課 森川利佳栄養士



材料(4人分)

ホウレン草	1束	醤油	小さじ2
芽ヒジキ(乾)	4g	ごま油	小さじ1
ツナ缶	60g		

- ①ホウレン草は2cm長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ②ヒジキは水で戻して茹でる。
- ③ツナは油をきっておく。
- ④ホウレン草、ヒジキ、ツナを醤油とごま油であえる。

☆ホウレン草とヒジキにたんぱく質のツナを組み合わせることで、カルシウムや鉄の吸収が良くなります。

食事バランスガイド

野菜は1日350g以上を食べよう

野菜の1日の摂取目標量は350gで、両手のひらいっぱいが目安です。煮物や炒め物など、加熱した野菜はかさが減るため、生野菜よりも多くの量を食べることができます。生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れましょう。

福祉と健康 すこやか情報室

【担当】健康福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1322

心の悩み、打ち明けてみませんか

最近、思い当たることはありませんか?

- ・眠れない ・気分が落ち込む
- ・イライラする ・誰とも会いたくない(引きこもっている)
- ・アルコールの問題がある ・物忘れがある(認知症)

県や町、町社会福祉協議会は、心の問題を抱えている人や悩みのある人、家族や周りの人のことでお困りの人などを対象とした相談会を開いています。心配なことは一人で抱え込まずに、ご相談ください。

町主催「こころのほっと相談」 要予約

■日時 5月15日、8月7日、11月13日、平成31年2月12日(いずれも火曜日)
午後1時30分～4時(予約制・約1時間程度)

■会場 紫波町役場

■相談医 平和台病院理事長 伴 亨 先生

■申込・問合せ 3日前までに健康福祉課に予約が必要です。
健康福祉課 福祉推進室 電話672-2111 内線1322

県央保健所主催「こころの健康相談」 要予約

■日時 5月16日、6月20日、7月18日、8月22日、9月19日、10月17日、
11月21日、12月19日、平成31年1月16日、2月20日、3月20日(いずれも水曜日) 午後2時～4時(予約制・約50分程度)

■内容 精神科医による相談

■会場・申込・問合せ 岩手県県央保健所 保健課 精神・難病チーム(盛岡市内丸11-1) ☎629-6574

精神保健福祉センター主催

「こころの相談電話・面接相談(こころの相談電話)」 要予約

■日時 月～金曜日 ※祝日および年末年始除く

午前9時～午後9時

■内容 電話相談・面接相談

■会場・申込・問合せ 事前に予約の上、ご相談ください。

岩手県精神保健福祉センター(盛岡市本町通3-19-1) ☎622-6955

町社会福祉協議会主催「ふれあい相談所」

①一般相談…ふれあい相談員が、悩み事や心配事など、どのような相談にも応じます。 **予約不要**

■日時 毎月第1水曜日 午後1時～3時

■会場 紫波町総合福祉センター

■相談員 細川博明さん、村谷成之さん、佐々木悦子さん、小笠原久子さん、藤尾智子さん、内城寛子さん、岩泉康喜さん

②無料弁護士相談…弁護士が、法律に関わる相談に応じます。 **要予約**

■日時 毎月第3水曜日 午前10時～午後3時

■会場 紫波町総合福祉センター

■相談弁護士 山口研介弁護士

【①・②の申込・問合せ】 紫波町社会福祉協議会 ☎672-3258