

生 より豊かな暮らしのための
教室
対象 概ね 50 歳以上の人
受講料 無料
(材料費等は自己負担)

申し込み・問い合わせ

- ▶各地区公民館
(開館時間13時30分～17時、19時～21時30分)
- ▶下津地域の教室について
下津防災コミュニティセンター(☎492-0251)
- ▶拝待体育館の健康体操について
教育委員会生涯学習課(☎492-3349)

場 所	日時	内容(講師)
黒江防災コミュニティセンター (☎483-5220)	8日(木) 14:00～	一緒に歌おう (旭 美好子さん・芝村千晶さん)
	22日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)	9日(金)	社会見学 (京都方面)
	2日・23日 (金)14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
内海公民館 (☎482-2158)	11日(日)	社会見学 (淡路島)
	16日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
大野公民館 (☎483-5150)	19日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	21日(水)	社会見学(奈良方面) 大野公民館研修バス
亀川公民館 (☎483-5282)	12日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	29日(木)	社会見学 (京都方面)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	8日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	15日(木) 14:00～	防災講座 (今西武さん)
北野上公民館 (☎488-0988)	21日(水)	社会見学 (大阪方面)
	27日(火) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
中野上公民館 (☎487-4726)	5日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	21日(水)	社会見学 (大阪方面)
南野上公民館 (☎487-1481)	15日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	22日(木) 14:00～	暮らしと電気について (関西電気保安協会)
市民交流センター	6日(火) 14:00～	
下津防災コミュニティセンター	2日(金) 14:00～	健康講座 (寒川かおるさん)
塩津コミュニティセンター	21日(水) 14:00～	
大崎会館 (☎492-2110)	19日(月) 14:00～	健康講座「腰痛予防」 (患友プラネット下津)
拝待体育館	14日、21日 28日(水) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん) ※14日は初心者向け

栄養士・歯科衛生士が ご自宅へお伺いします!

バランスよく栄養をとるために

食生活の見直しなど栄養士によるご自宅への訪問を無料で支援しています。

対象者 65歳以上の市民で、①6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がある②BMIが18.5未満である、の両方に該当する人
※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
定員 5人(先着順)

お口の健康を保つために

歯科医院への通院が困難な人でも、お口の健康を保つために歯科衛生士によるご自宅への訪問を無料で支援しています。

対象者 65歳以上の市民で以下の項目で2つ以上該当する人
①半年前に比べて固いものが食べにくくなった
②お茶や汁物等でむせることがある
③口の渇きが気になる
定員 5人(先着順)

申・問

高齢介護課地域支援係(☎483-8762)

休日在宅当番医(6月)(受付9時～16時)

夜間の問い合わせは
財和歌山県救急医療情報センター(☎426-1199)

4日(日)	山本医院	且来	☎482-0189
11日(日)	いぬい内科呼吸器 内科クリニック	名高	☎483-4030
18日(日)	かわむら医院	下津町 下津	☎492-0132
25日(日)	しおたにクリニック	七山	☎486-0010

※一部変更する場合がありますので、市役所、消防署、日刊紙などでお確かめください。

献血にご協力ください(6月)

※諸事情により変更する場合があります。

20日(火)	10:00～12:00	海南保健福祉センター
	13:30～16:30	海南警察署・海南消防署
25日(日)	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ
	13:00～16:30	海南店

費用 無料

検査内容 問診、歯と歯肉

受診方法 受診券を持参し、指定協力歯科医院で受診してください。

◆満60歳、70歳の人

健康課に電話でお申し込みください。受付後、受診券を送付します。

◆満40歳、50歳の人

誕生月の翌月に受診券を送付します。

70歳の市民(各年齢につき1回受診可)

対象 満40歳、50歳、60歳、70歳の市民(各年齢につき1回受診可)

歯周疾患検診を受けましょう

歯を失う原因の第1位は歯周病です。この機会に歯の健康を考えましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯



お問い合わせ 健康課
(☎483-8441)

ツ振興グループ

指導者 小西美智子さん

参加費 1回300円

お問い合わせ 海南市スポーツ振興グループ

日時 6月2日(金)、16日(金)

10時30分～11時30分

場所 総合体育館

＜共通事項＞

元氣アップ教室(ダンベ)

場所 市民体育館

日時 6月6日(火)、20日(火)

13時30分～15時

健康体操教室

体操で健康になろう

お問い合わせ 健康課
(☎483-8441)



医療センター

お問い合わせ ☎482-4521

当院薬剤師の業務内容について

薬剤科主任 西村 吉弘

お薬の種類は、飲み薬のほか外用薬や注射薬も含め、現在、約20,000種類が国において承認され、実際に使用されています。また、新たな薬の開発なども日進月歩で、お薬の効果や副作用、飲み合わせなど、その情報は複雑で膨大な量になります。

私たち薬剤師は、患者さんが安心してお薬を使用できるよう、様々な情報を収集、整理しています。これらの情報を医師や看護師など院内の多職種へ提供するとともに、入院患者さんに対しては、服用中のお薬の説明をさせていただいています。

【主な内容】

- 医師や看護師などへの情報提供
 - ・患者さんの状態(症状、年齢、体格、腎臓や肝臓の機能など)に応じた適切な投与量、速度の助言
 - ・内服薬と注射薬の組み合わせの確認
 - ・使用後の効果測定や副作用の確認など処方提案
- 患者さんへの説明
 - ・正しい飲み方
 - ・効果や起こり得る副作用と対処方法
 - ・服用中のお薬のほか、健康食品・サプリメントなどと併用した場合の飲み合わせ
 - ・退院後の飲み方や使用方法

お薬は正しく使用すれば効果が期待できますが、誤った知識や情報に基づいて使用すると本来の効果が発揮されない、あるいは逆効果になってしまうことがあります。

皆さんに安心してお薬を使用していただけるよう、私たちもお手伝いさせていただきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

