



ただいま準備中 「総合健康センター」

市では、市民の皆さんが住み慣れた地域で健康で安心して暮らすことができるように、旧袋井市民病院の一角を活用して、総合的な健康支援システムの拠点として「袋井市総合健康センター」の整備を進めています。

●整備の状況はどうなっているの？

平成23年1月に策定した「袋井市保健・医療・介護構想（にぎほ）」も、昨年5月には聖隷袋井市民病院が開院し、現在、内科・脳神経外科・整形外科の外来と一般病床50床で稼働しています。今後、療養病床や回復期リハビリ病床を開設します。

また、今年4月には、休日の一次救急医療を担う袋井市休日急患診療室が開院しました。

「袋井市保健・医療・介護構想」の実現に向け、これまでは袋井市総合健康センターの医療部門となる施設を先行して整備してきましたが、今年度は、介護・福祉部門の整備を進め、平成27年4月の開設を目指します。

●保健部門や介護・福祉部門の役割は？

保健部門は、従来の保健センターの機能を拡充し、健康チェックや栄養指導などに加え、健康教育の実施や理学療法士らと連携した生活習慣病・認知症予防にも取り組む予定です。

また、介護・福祉部門は、市の福祉部門や社会福祉協議会などが連携し、総合相談窓口や見守りネットワークの充実に加え、誰でも利用可能な交流スペースの整備などを行う予定です。

今後は、このコラムや特集記事などで、袋井市総合健康センターの具体的な業務内容や整備の状況をお知らせしていきます。

問 地域医療推進課推進係 ☎43-7640



健康チャレンジ!! 日常ながら運動

健康づくりには、適度な運動を定期的に継続していくことが大切です。

運動のために特別な時間を割く必要がなく、金もかからない「日常ながら運動」を、皆さんも是非、実践してみてください。



第2回：活動代謝アッププログラム「肥満予防・解消」②

1 その場もも上げウォーク

◇背筋を伸ばし、おなかに力を入れへこませ、足を肩幅くらいに開きます。1秒に1回のテンポで60秒、左右交互に太ももが床と水平になるくらいまで膝を上げます。

ながらチャンス 歯磨きをするとき、テレビを見るとき

効果 脂肪燃焼、太もも・おなかの引きしめ、転倒予防
ポイント 太ももを水平まで上げましょう！

2 上体後ろ倒し腹筋

◇椅子にできるだけ浅く座り、あごを引き、背中を少しだけ丸め、おなかをへこませて力を込めます。その姿勢から上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく直前で止め10秒キープします。

ながらチャンス テレビを見る時、職場で

効果 おなかの引きしめ、腰痛予防
ポイント おなかをへこませ力を込めてから後ろに倒しましょう！

問 健康づくり政策課健康企画室

☎44-13138



交通安全コラム

◆雨の日は、運転に注意しましょう

これから、梅雨の季節に入り、雨の日が多くなります。雨の日は、ブレーキを踏んでから車両が止まるまでの距離が晴れの日より伸びたり、路面の雨水にライトの光が乱反射してセンターラインや停止線・横断歩道といった道路標示が見えにくくなったりと、特有の危険があります。

雨の日の運転中に「ヒヤッ」としたことはありませんか？ 次のポイントに注意して運転しましょう。

●雨の日の安全運転ポイント

- 1 車間距離は長めに取り、早めのブレーキを心掛けましょう。
- 2 自分の車の位置を知らせるために、ライトを点灯しましょう。
- 3 マンホールの上やカーブは滑りやすくなっています。制限速度よりさらに速度を落としましょう。
- 4 タイヤの空気圧が低いと、タイヤが水に浮いてしまいます。こまめに点検しましょう。
- 5 歩行者や自転車は、水たまりをよけて車道にはみ出していきます。歩行者や自転車の動きに注意しましょう。



●法定速度と制動距離

- ▽普通自動車(法定速度…時速60km)
制動距離 晴天時…31.0m、雨天時…41.8m
 - ▽原動機付自転車(50cc未満)(法定速度…時速30km)
制動距離 晴天時…11.1m、雨天時…13.7m
- ※制動距離は、車両の大きさや路面・運転状況などにより変化しますので、ご注意ください。

問 市民協働課交通政策係 ☎44-13125