



ただいま準備中 「総合健康センター」

開設準備中の袋井市総合健康センターでは、「医療部門」の一環として、日曜日・祝日・年末年始の一次救急医療を「袋井市休日急患診療室」で先行実施しています。

「袋井市休日急患診療室」は、一次救急医療の提供を目的とした施設で、翌日以降にかりつけ医や専門医の診察・治療を受けるまでの応急的な医療の提供を行います。

●「袋井市休日急患診療室」の受付・診療時間

▽診療科目：内科・小児科・外科

▽診療日：日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

▽診療(受付)時間：午前9時～午後5時(受付：午前9時～午後4時30分)

※年末年始(12月29日～1月3日)は、午前10時～午後4時(受付：午前10時～午後3時30分)

●医療機関受診の際は、次のことを守ってください

◇体の調子がおかしいと感じたら、まずは早めにかかりつけ医の診療時間内に受診してください。

◇救急診療を受診するときは、必ず電話で症状などを事前に連絡し、健康保険証・お薬手帳・使用している薬を持参してください。

◇「袋井市休日急患診療室」や救急当番医(開業医)は、一般的な診療を時間外に行うものではなく、急な病気やけがについて診察する一次救急医療を行っています。入院や手術が必要な重症の方には、中東遠総合医療センターなどの二次救急病院を紹介します。

※地域医療を守るため、救急医療の適正受診にご協力ください。

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、お金もかからない「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5回：「日常ながら運動で膝痛予防」

1 膝裏ストレッチ

①椅子に浅く座り、左足をまっすぐに伸ばす。②かかとを床に付けてつま先をできるだけ立て、徐々に上体を前傾させていき膝裏を30秒伸ばす。③右足も同様に、左右各2回ずつ行う。

ながらチャンス テレビを見ながら、椅子に座ったとき

効果 膝痛予防

ポイント 足はまっすぐ伸ばし、つま先を立てる!



2 水平膝伸ばし運動

①椅子に浅く座り、右足の膝をまっすぐに伸ばす。②膝頭にギュッと力を入れたままゆっくり水平まで上げ、つま先をできるだけ立てて10秒間キープする。③左右各2回ずつ行う。

ながらチャンス テレビを見ながら、椅子に座ったとき

効果 膝痛予防、太もも・おなかの引き締め

ポイント 膝はまっすぐ伸ばし、つま先を立てる!



問健康づくり政策課健康企画室

☎44-13138



交通安全「リラム」

◆飲酒運転は絶対ダメ!

年末年始は、忘年会や新年会などで、友人や会社の同僚などとお酒を飲む機会が増えます。

お酒を飲むと、「アルコールの影響で認知力」や「判断力」、「運転操作能力」が低下し、重大な交通事故につながる危険性が高くなります。しかし、飲酒運転は、法律で禁止されているにも関わらず後を絶ちません。

交通事故を起こさなくても飲酒運転で検挙された場合は、免許停止や免許取り消しの処分が科せられます。近年では、企業の飲酒運転に対する姿勢も厳しくなっており、道路交通法による処分だけでなく、解雇など勤務先での処分も考えられます。

飲酒運転により仕事や信用を失う前に、「飲んだら乗らない」、「乗るなら飲まない」と、自らの強い意思で飲酒運転をなくしましょう。

●飲酒運転に対する処罰

▽酒酔い運転：免許取り消し

▽酒気帯び運転

①免許取り消し(呼気中のアルコール濃度が0.25mg/リットル以上の場合)

②免許停止(呼気中のアルコール濃度が0.15mg/リットル以上・0.25mg/リットル未満の場合)

●ハンドルキーパー運動にご協力ください!

「ハンドルキーパー運動」とは、自動車仲間と飲食店などへ行く際に、あらかじめお酒を飲まない人を決めて、その人が仲間を自宅などへ送り届ける運動です。

互いに協力して、飲酒運転をなくしましょう。



問市民協働課交通政策係 ☎44-13125