

《埼玉協同病院だより》

# ふれあい

2017年 No.352

発行：医療生協さいたま  
埼玉協同病院

〒333-0831 川口市木曾呂1317  
Tel.048-296-4771  
Fax.048-296-7182

ホームページ：http://www.kyoudou-hp.com

2

## “VPD” 感染から子どもを守ろう！

## 子ども予防接種週間



“VPD”とはVaccine Preventable Diseasesの略で、「ワクチンで防げる病気」という意味です。これらの病気にかかると、重症の場合には命を落としたり、後遺症を残したりすることがありますが、ワクチンを接種しておけば、防ぐことができます。

大切なお子さんの命を守るために、積極的にワクチンを受けましょう。

子ども予防接種週間  
3 / 1 (水)～3 / 7 (火)は、  
全国的な取り組みです。

当院でも積極的なワクチン接種を呼びかけており、今年度も平日（月～金）と3月5日の日曜日に、予防接種を行います。今一度お子様の予防接種の実施状況をご確認いただき、4月からの入学、入園、進級などの前に、ぜひ済ませておきましょう。

日時：3月5日(日)  
9：00～11：00

場所：小児科外来

持ち物：母子手帳、予診票

\*ロタウィルスワクチン、BCGの予約はお取りしていません。

\*当日の体温が37.5℃以上ある方、一週間以内に37.5℃以上の発熱があった方は接種できません。

事前のご予約をお願いしております。

予約センター

TEL.048-297-9821

または小児科外来まで



こちら **HPH**

※HPHは、健康増進を患者様・地域住民・病院職員にすすめていくWHO（世界保健機構）が推奨する国際的な病院ネットワークです。

## 「プラス・テン」で健康促進 +10



「プラス・テン」とは、今より10分多く体を動かすことです。厚生労働省が2013年3月に策定した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」で、身体活動増加のためのメインメッセージとして掲げられています。

活動指針の目標では、18歳から64歳までの方は1日60分以上、65歳以上の方は1日40分以上、体を動かすことが薦められています。

「プラス・テン」は、運動だけでなく、日常のなかで身体活動をあと10分増やし、健康寿命をのばそうというものです。糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ（運動器症候群）、うつ、認知症などになるリスクを下げることや改善が期待できます。

医療生協さいたまの各支部では「プラス・テン」や「運動教室」「健康ひろば」の活動に取り組んでいます。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 **組合員活動課 TEL.048-296-8180(直通)**

## 2016年度 医療懇談会を開催します。

今年も医療懇談会の時期となりました。昨年度は16支部が開催し、組合員410名、職員90名が参加しました。昨年はテーマを「地域の健康づくりの拠点を一緒につくろう！」とし、HPHについての理解と、これからの支部の役割が共有できる内容になりました。また、開催された懇談会に医師が参加し、日々の診療を通じて組合員に伝えたいことや組合員から医師に聞きたいことなどを気軽に話し合うことができました。

今年度も利用しやすい病院づくりを合言葉に、支部ごとに懇談会を開催します。「協同病院と地域をつなぐ」をテーマに、組合員・地域の方々の願いに応える病院づくりをめざして、医療生協活動のヒントを考える機会にしたいと思います。

開催時期：支部ニュースでお知らせします。

共通テーマ：「協同病院と地域をつなぐ」

※どなたでもご参加ください。



## みんなで考える 地域包括ケア交流会

—いきいき 安心して暮らせるまちづくり—

市民と専門家で、地域包括ケアシステムの課題を出し合い、今後の取り組みや、連携のあり方を考え、学びあいます。また、参加者のニーズに対応できる相談・体験ブースを設け、健康づくりに関心を持っていただけるように準備しています。是非ご参加ください。

日時 2月23日(木) 13:00～15:00 (シンポジウム)

受付……………12:00～12:50

展示&体験ブース…12:00～12:50 15:00～15:50

場所 市民ホール フレンディア

川口市川口1-1-1

キューポ・ラ本館棟4階

TEL.048-227-7603



シンポジウム

テーマ 「いきいき 安心して暮らしていくために  
今 何が大切か!?!」—地域包括ケア時代の医療・  
介護と地域での暮らしを考える—

コーディネーター

増田 剛 (埼玉協同病院院長 川口市医師会 地域包括ケア部)

シンポジスト

杉浦 敏之医師 (医療法人社団 杉浦医院理事長 川口市医師会 地域包括ケア部担当理事)

蓮沼 晃子保健師 (川口市長寿支援課 認知症担当)

小針 臣子看護師 (川口市中央地域包括支援センター)

磯崎 悦子さん (上青木在中 医療生協さいたま常務理事)

体験コーナー (先着200名)

○「体力チェック」コーナー

「あなたの体力年齢はいくつ?!」4つの体力測定体験! (先着30名)

○「筋肉トレーニング」コーナー

「できる限り自分の力で暮らしたい!」そんな思いを持続させるために!

○「認知症」コーナー 認知症について学びましょう! 予防と早期発見

○「転倒予防」コーナー 骨の強さは大丈夫!? 転ばぬ先の「足指力」

展示・相談コーナー

川口市長寿支援課、地域包括支援センター、川口市社会福祉協議会、川口市医師会、川口歯科医師会、医療生協さいたま、その他

問い合わせ  
申し込み **組合員活動課 TEL.048-296-8180(直通)**

皮膚科よりお知らせ 月曜日の夜間診療は3月末をもって終了いたします。

