

## 「患者サポート窓口」 をご利用ください

地域支援センター

当院では、平成28年4月から「患者サポート窓口」を設置しています。「患者サポート窓口」では、治療や療養上の不安や不満、不明な点を解消し、安心して医療を受けていただくためのお手伝いをさせていただきます。

当院の地域支援センターの看護師、社会福祉士、医療相談員が、入院患者さんや通院中の患者さん、また、ご家族の皆さんからの相談や要望を受け、対応できるようお待ちしております。

### 相談内容の一例

- ・入院に関する不安・悩み
- ・受診科を悩まれた時
- ・診療費に関する相談
- ・セカンドオピニオンについて
- ・在宅医療を受けるには？
- ・転院についての相談



- ・退院後の相談
- ・病院・スタッフへの要望

相談や要望の内容を漏らしたり、患者さんやご家族に不利益を及ぼしたりすることはありませんので、どのような内容でも遠慮なくご相談ください。内容に応じて医師、看護師、薬剤師、事務担当者、医療安全管理担当者が一緒に考えさせていただきます。

安心して入院・通院していただくよう患者さんやご家族をサポートさせていただきますのでお気軽にご相談ください。

## Cooking



第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画

### 低エネルギーの食事で 肥満予防！

#### 作り方

- 1 ささみは筋を取り、茹でて、食べやすい大きさにさいておく。
- 2 長いものは皮をむき、短冊切りにする。
- 3 梅干しは種を除いて包丁でたたき、みりんを混ぜておく。
- 4 1、2を3とかつお節で和える。

夜遅い時間に食事をとると、肥満になりやすい体をつくれます。食事の時間が遅いと、摂取したエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーが体脂肪として体に蓄積されやすくなります。

また、翌朝、食欲がなくて朝食が食べられない原因にもなり、生活リズムも乱れやすくなります。

できるだけ、早めの夕食を心がけましょう。

食事の時間が夜遅くなってしまう人は、低脂肪で消化のよいものを食べるように気を付けましょう。



### ささみと長いもの梅肉和え

1人分エネルギー：65kcal

#### 材料 (2人分)

- ▶ ささみ…40g
- ▶ 長いも…100g
- ▶ かつお節…少々
- ▶ 梅肉  
(梅干し〈大〉…1個、みりん…小さじ1/2)

## 無料相談窓口

| 相談名                           | 日時                                | 場所                  | 内容  | その他   |
|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------|---|---|
| <b>無料税務相談<br/>(予約制)</b>       | 12月19日(水)<br>午後1時～4時<br>(1人30分以内) | 町役場1階<br>1C相談室      | 国税に関する一般的な税務相談                              | 対象＝税理士に依頼していない人<br>担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士<br>申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112<br>☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477      |
| <b>行政相談</b>                   | 12月20日(木)<br>午後1時～4時              | 町役場2階<br>2B相談室      | 国の行政全般についての不満、要望などの相談                       | 担当＝行政相談委員<br>☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087   |
| <b>人権相談</b>                   | 12月20日(木)<br>午後1時～4時              | 町役場2階<br>201会議室     | 人権問題にかかわる困りごと相談                             | 担当＝人権擁護委員<br>☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087   |
| <b>消費生活相談</b>                 | 毎週火・金曜日<br>午前10時～午後3時             | 町役場1階<br>1C相談室      | 商品やサービスに関する相談                               | 担当＝消費生活専門相談員<br>相談方法＝面談・電話<br>☎ 住民保険課戸籍住民相談係<br>☎ 32-2901 (内線174)                                 |
| <b>青少年悩みごと相談 (予約制)</b>        | 毎週水・金曜日<br>午前10時～午後4時             | 青垣生涯学習センター<br>総合事務室 | 自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談                        | 担当＝社会教育指導員<br>☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課)<br>☎ 32-6193  |
| <b>やすらぎ相談室<br/>通常相談 (予約制)</b> | 毎週水・金曜日<br>午前10時～午後4時             | 青垣生涯学習センター<br>総合事務室 | 集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談               | 担当＝社会教育指導員<br>☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課)<br>☎ 32-6193  |
| <b>やすらぎ相談室<br/>特別相談 (予約制)</b> | 12月26日(水)<br>午前10時～午後4時           | 青垣生涯学習センター<br>総合事務室 | 集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談 | 担当＝臨床心理士<br>☎・予約 12月19日(水)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。                                     |
| <b>若者自立のための無料相談 (予約制)</b>     | 12月27日(木)<br>午前10時～正午             | 町役場1階<br>1C相談室      | さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談 (厚生労働省委託事業)  | ☎・予約 若者サポートステーションやまと<br>☎ 44-2055   |
| <b>生活自立相談 (予約制、空きがあれば当日可)</b> | 12月19日(水)<br>午後1時～4時              | 町役場2階<br>2B相談室      | 失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援                     | ☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く)<br>☑ cysupportc@nara-shakyo.jp |
| <b>心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)</b> | 12月20日(木)<br>午後1時～4時              | 町社会福祉協議会2階<br>相談室   | 家庭問題、財産など生活上の悩みの相談                          | 担当＝民生児童委員ほか<br>☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118   |

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

