



Medical

国保中央病院だより 165

国保中央病院 ☎ 32-8800

訪問看護について

訪問看護ステーション

看護師 穴田 暢恵

国保中央病院訪問看護ステーションは令和2年に開設され、今年度で5年目となりました。

訪問看護とは

自宅で生活されている皆さんの中には、病院に入院していたが退院後は、以前と比べて病状に不安を抱く人、毎日傷の処置が必要である人もいらっしゃると思います。

また、がんや診断されたができるだけ長く自宅で生活することを続けたいと考えている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

介護が必要な状況となったが、よく熱が出たり、入院を繰り返すようになったと感じられる人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

こういった人たちのご自宅での療養生活をサポートするのが訪問看護

の仕事です。

「住み慣れた地域・自宅で安心して暮らし続けたい」、誰もが思う願いです。

この願いの実現のため、私たちは「その人らしく生きることをともに考え支援する」「安心して療養生活が送れるよう信頼関係を築き、質の高い心あたたかな看護の提供を目指す」ことを方針としてお仕事をしています。

スムーズな連携

訪問看護は、かかりつけの医師からの指示書に基づき、看護計画書を作成した上で実施します。そのため、医師と訪問看護ステーションの連携がとても重要です。

国保中央病院では、病院にステーションを開設していることで、この連携がスムーズで、かかりつけの医師が当院の医師であった場合、「顔が見える連携」を行うことができます。

外来スタッフ・病棟スタッフとの連携はもちろんのこと、当院の地域支援センターの調整によりケアマネージャーや地域の在宅サービス担当者との連携もスムーズです。

我々は、利用者のご自宅での生活をサポートしていきたいと思えます。何かご不安な点があればご相談ください。

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〔後期計画〕



適正な体重で健康づくり

作り方

- 1 小松菜は水でよく洗い、みじん切りにする。
- 2 カニカマは4等分に切り、細かくほぐす。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、1、2、白ごま、めんつゆを加えてよく混ぜる。
- 4 卵焼き用のフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3の1/4量を入れて火を通し、奥から手前に巻き、奥に移動させる。同様に3回繰り返す、火が通ったら皿に入れて粗熱をとる。食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

カルシウムは、骨を構成する重要な栄養素です。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折の原因となる骨粗しょう症になりやすくなるので、食事にカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れることで予防することが出来ます。カルシウムは乳製品や骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜（小松菜やチンゲン菜など）などに多く含まれています。これらの食品を偏ることなく複数組み合わせることで、バランスのとれた食事にもつながります。



小松菜入り卵焼き

1人分エネルギー：116kcal, 塩分：0.6g

材料（2人分）

- ▶ 小松菜…50 g
- ▶ カニカマ…2本
- ▶ 卵（L）…2個
- ▶ 白ごま…小さじ1
- ▶ めんつゆ（ストレート）…小さじ1
- ▶ サラダ油…小さじ1

日	月	火	水	木	金	土
			①	②	③	④
5	⑥	7	8	9	⑩	11
12	13	⑭	15	16	17	18
19	⑳	21	22	23	24	25
26	㉑	28	29	30	31	

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

イベント情報

子どもおはなし会 ▶ **場所** おはなしのへや(申込不要)
図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日程	時間	対象
1月11日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
2月1日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上



新春 特別イベント

新年は1月5日から開館します

かる「福本袋」(大人向け)

図書館おすすめの本が2冊セットになった「福本袋」を貸し出します。

日程：1月5日(日)～

※なくなり次第終了

場所：図書館カウンター前



どくしょおみくじ(子ども向け)

新年の読書運をうらなうおみくじ。一人1回ひくことができます。

日程：1月5日(日)～13日(月)

場所：児童フロア

マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

総合窓口課 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。

受付時間の延長

1月8日(水)・22日(水)・2月5日(水)

午後7時まで (交付の受付は午後6時30分まで)

休日開庁

1月12日(日)・2月9日(日) 午前10時～午後4時

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

1月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 1月31日(金)

種類

- 町県民税(第4期分)
- 国民健康保険税(第7期分)
- 介護保険料(第7期分)
- 後期高齢者医療保険料(第7期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶ **口座振替**…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申込)

▶ **口座振替を利用されない場合**…指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」(右にQRコード記載)、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。

