～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号の間違い注意！

問 医療介護あんしんセンター（☎ **85**・2500/IP ☎ 88・9480/FAX**85**・2501）

行方不明高齢者等 あんしん登録制度

行方不明高齢者等あんしん登録制度とは、認知症などにより行方不明になるおそれのある方の情報（氏名、住所、連絡先、特徴、顔写真等）を市に登録することにより、日ごろの見守り体制を整え、捜索時にはスムーズに対応できるようにしていくための制度です。

登録をされた方にはQRコードが付いたシールを交付します。

このシールを貼っている方を見かけたら、様子を見守っていただき、困っているようでしたら、優しく声をかけてください。あなたの支援が必要な方かもしれません。

このほか、高齢者等の事故を予防し安心して生活が送れるよう支援するために、行方不明時に現在地をすみやかに把握できるＧＰＳ機器貸与事業もあります。詳細は問へ

～オレンジカフェを開催します！～

認知症の方や家族が、ホッとひと息ついて日頃の溜まった想いを語れる場です。認知症の方や介護されている方同士の交流の機会や認知症についての個別の相談の場となっています。認知症の方、家族、認知症について相談がある方、ぜひご参加ください。

【日　時】5月21日（金）午後2時30分～4時
【場　所】榛原総合センター
【参加費】100円（飲み物・お菓子付）
【その他】申し込みが必要です。（上記問へ）
※コロナウイルス感染症拡大のため内容が変更になる場合があります。

健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課（☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087）

ラジオ体操で健康づくり

ラジオ体操は、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」で構成された効率の良い全身運動です。動きのポイントを押さえて、意識して筋肉を動かすと、とても効果的です。健康増進と地域の活性化の取り組みの中に「ラジオ体操」を加えてみませんか？

市内では「おはようラジオ体操」として41か所、**約600人**が参加しています。日頃の運動不足を感じている方、日々の運動を習慣づけたい方など、早朝の体力づくりと気分のリフレッシュのため、お近くのラジオ体操に参加して気持ちよく身体を動かしましょう。

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

禁煙外来のご案内

たばこをやめたい方の専門外来

喫煙は百害あって一利なし。

喫煙習慣はニコチン依存症という疾患です。また、ＷＨＯが2020年4月29日に召集した専門家による研究レビューでは、喫煙が新型コロナウイルス感染症を重症化させるリスクがあるとの報告もされています。

禁煙をしようとしている方、禁煙をしようとしてもなかなかやめられない等のお悩みの方のお手伝いをします。

禁煙は、自分ひとりではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら、禁煙にチャレンジしてみませんか？

■受診のながれ

○飲むタイプや皮膚に貼るタイプの禁煙治療薬から選びます。
○治療の最初はたばこを吸いたい気持ちがありますが、日を追うごとに徐々に弱まります。
○たばこをやめた直後の離脱症状の確認やカウンセリングも行いますので、安心して受診してください。

【診療科】内科外来（禁煙外来）
【診療日】**完全予約制**　毎週火曜日　午後2時～
【予約】平日の午前9時から午後4時までに問へ
【費用】診療回数5回（12週間）で自己負担3割の方の場合13,000～20,000円

問地域連携課（☎85・1201）

■内科からお知らせ
新しい常勤医師の先生を紹介します

▶大西 里奈（おおにし りな）医師

専門の循環器内科をはじめ、内科全般に広く対応できるよう精進いたします。地域の皆さんに必要とされる医療が提供できるよう、病院スタッフと協力して診療にあたりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

■小児救急電話相談

◆奈良県救急安心センター相談ダイヤル #7199
・救急車を呼んだ方がいいのか？
・医療機関を受診した方がいいのか？
こうした医療に関する相談に対して、相談員、看護師等が24時間体制で対応しています。
※ダイヤル回線、ＩＰ電話からは0744・20・0119

◆こども救急電話相談　#8000
・急な発熱など子どもの急病時に受診した方が良いのか？
・様子をみても大丈夫なのか？
こうした小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、夜間や休日の急な子供の病気にどう対処したらいいのか判断に迷った際に、看護師、小児科医に相談できます。
※ダイヤル回線、ＩＰ電話からは0742・20・8119

面会の方へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の場合を除き、面会は全面禁止とさせていただいています。

○重症・急変等で医師・看護師から来院要請があった場合
○入退院・転院で付き添いが必要な場合
○その他、医師が必要と判断した場合

■職員募集

○薬剤師（正職員）1人
対象者：昭和62年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、または令和4年に実施される国家試験で資格取得見込みの人
採用試験：筆記試験（有資格者は免除）・小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○看護助手（パート）若干名
業務内容：病棟、外来での掃除･ベッドメイキング･移動介助･食事介助など
採用試験：小論文・面接　　提出書類：履歴書

※資格は必要ありません。
※勤務日、時間は相談に応じます。短時間の勤務も可能です。

問経営企画課（土・日・祝日を除く午前9時～午後5時）

宇陀市立病院　☎82・0381　http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp