

市立病院等外来診療のご案内

水口医療センターと信楽中央病院では、市民の皆さんの健康の増進と福祉の向上のため、初期疾患の診察をはじめ、専門診療や日常の健康管理など、市民の皆さんが身近にご利用いただける地域密着型の医療機関として、地域医療に取り組んでいます。

外来診療体制は次のとおりです。ご自身の健康や体調が気になる方、お気軽にご来院ください。

●水口医療センター ☎62-3346 ☎63-1728

		担当医師				
診療科・曜日		月	火	水	木	金
午前	内科	田中	田中	田中	-	安井
	循環器内科	小澤(予)	大西	-	木村(予)	-
	消化器内科	-	-	-	大野	-
	糖尿病内科	-	-	山川(予)	-	※1(予)
	小児科	太田	星野	◎	多賀	野田
	外科	-	村山	-	-	田中
	整形外科	浅嵩	浅嵩	笠原	浅嵩	浅嵩
午後	内科	田中	田中	山川	※2	※1
	整形外科	-	浅嵩	-	-	浅嵩
	小児科(心臓病)	-	-	-	-	宗村(予)

* (予)は予約制。小児科(心臓病)の午後診療は毎月第4金曜日のみです。

●信楽中央病院 ☎82-0249 ☎82-3060

		担当医師						
診療科・曜日		月	火	水	木	金	土	
午前	総合診療外来 (内科・外科・小児科)	初診	中島	倉田	北川	今枝	北川	休診
		再診 (予約)	-	中島	中島	-	中島	
	今枝	-	今枝	-	-	-		
	倉田	-	-	倉田	-	-		
午後	循環器内科	松本	-	-	-	-		
	眼科	-	-	秋田 ¹⁾	-	-		
	整形外科	-	-	-	浅嵩 ²⁾	-		

1) 大津日赤 2) 水口医療センター

※受付時には、保険証、診察券、診察予約券(再診の場合)必ずご提示ください。
※外来診療の臨時休診については、随時ご確認ください。

このほど、医師の定期異動により、信楽中央病院に医師1名が赴任されました。



ごあいさつ

信楽中央病院 倉田 佳彦

はじめまして。平成23年4月から信楽中央病院で医師として働かせていただく倉田佳彦と申します。平成21年に自治医科大学を卒業し、卒業後2年間を大津赤十字病院で研修させていただきました。この病院では、総合的に診療できる医師となれるよう邁進したいと思います。若輩ですが、温かく迎えていただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

平成22年国勢調査速報数値まとまる

昨年度実施されました国勢調査による人口および世帯数がまとまりましたのでお知らせします。

	H22速報値		H17確定値		増減率		1世帯当たりの人員	
	人口	世帯数	人口	世帯数	人口	世帯数	H22	H17
甲賀市	92,693	31,009	93,853	29,798	△ 1.24	4.06	2.99	3.15
滋賀県	1,410,272	517,236	1,380,361	479,217	2.17	7.93	2.73	2.88

※速報値は、総務省統計局の確定値と異なる場合があります。確定値は、今年10月以降順次総務省統計局から公表される予定です。

問い合わせ 総務課 総務統計係 ☎65-0663 ☎63-4561

みんなでスポーツ

スポーツのことなら体育指導委員に!

「ふうせんバレーボール」は、障害の有無に関係なく老若男女誰でも楽しめるスポーツです。審判やルールなどの指導もただ今練習中ですが、地域の皆さんの健康づくり「ふうせんバレーボール」をぜひ活用ください。

「世界に一つだけの体操」をお試しください。続いて、2月20日には、土山体育館で市身体障害者更生会主催の「ふれ愛甲賀ふうせんバレーボール大会」が開催されました。体育指導委員は審判員や大会のサポート役、そして選手としても参加しました。「ふうせんバレーボール」は、障害の有無に関係なく老若男女誰でも楽しめるスポーツです。審判やルールなどの指導もただ今練習中ですが、地域の皆さんの健康づくり「ふうせんバレーボール」をぜひ活用ください。

私たち体育指導委員は、市民の皆さんの健康づくりに少しでもお役に立てるよう市内のいろいろなところで活躍しています。例えば、2月13日に信楽体育館で開催された総合型地域スポーツクラブ交流会に参加させていただきました。この交流会は、市内にある10の総合型スポーツクラブの会員が、市内の他のクラブの会員と交流を深めるもので、卓球とカローリングを楽しみました。

体指はこんなところで活躍しています

文化スポーツ振興課 問い合わせ ☎86-8023 / ☎86-8380



誰でも楽しめるふうせんバレーボール



ご当地体操「世界に一つだけの体操」を皆さんと

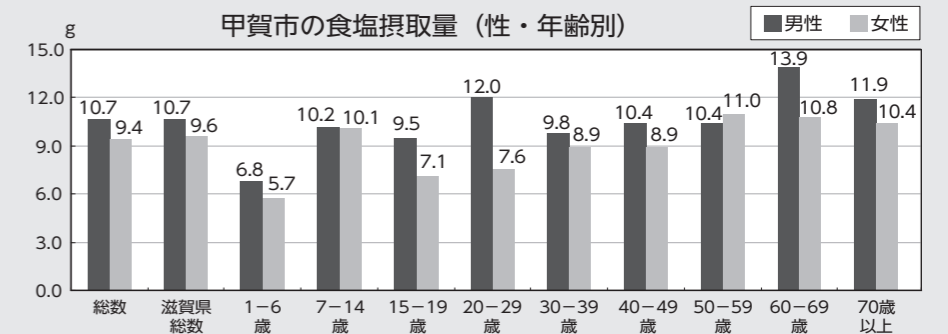
ヘルスアップ通信

～滋賀の健康・栄養マップ調査から～

第1回 「塩分摂りすぎていませんか」

食塩の目標量は健康な成人で1日当たり男性9g未満、女性7.5g未満です。調査の結果から甲賀市では男性10.7g、女性9.4gと目標量を上回っていました。

※平成21年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果より(調査は5年に一度実施されています)



塩分を減らすために

- 調味料に含まれる塩分を知りましょう。
 - 濃口しょうゆ 小さじ1杯(5ml) 約1g
 - ウスターソース 小さじ1杯(5ml) 約0.5g
 - 味ぽん 小さじ1杯(5ml) 約0.5g
 - めんつゆ(ストレート) カップ半杯(100ml) 約3g
 - 固形スープ 1個(4g) 約1.5g
 - カレールウ 1人分(20g) 約2g
- 塩分の多い食品を控えましょう。
 - 魚の干物、漬物、佃煮などの加工食品、インスタント食品や魚肉練り製品などは塩分が多く含まれています。
- 旨み、酸味、風味を上手に使いましょう。
 - かつおぶしやこんぶなど天然のだしを利用。
 - 酢、レモン、ゆずなどの酸味を効かせる。
 - わさび、ねぎ、しそ等辛味や風味のアクセントをつける。

問い合わせ 健康推進課 健康政策係 ☎65-0703 ☎63-4591