

小野町地域包括支援センターからのお知らせ

～高齢者の夏の過ごし方～

今年の夏も暑い日が続きそうです。暑さに負けず夏を健やかに過ごせるよう工夫しましょう。

◆暑さ対策の工夫◆

○こまめな水分補給

- ・こまめに少量ずつ水分をとることが大切です。1日に6回から8回、1回あたり150mlから200ml程度の飲料を摂取しましょう。
- ・起床時、食事中、入浴前、就寝前、外出時に水を飲む習慣をつけましょう。



○軽い運動をして発汗能力を上げる

発汗能力を高める最も良い方法は、軽い運動を続けることです。特に、有酸素運動(ウォーキングや水泳など)をすると、手足などの末端の血行が良くなり、自然な発汗を促すことができます。

○温度調整しやすい服を着用する

風通しの良い服や脱ぎ着しやすい薄手の長袖、暑さを避けるための帽子を着用しましょう。

○栄養バランスの良い食事をとる

良い食事とは、ご飯、パン、麺類など炭水化物を多く含む主食、肉、魚、卵などを使った主にたんぱく質を多く含む主菜、野菜、きのこ、海藻などを使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む副菜がそろっている食事です。食べ過ぎたもの、食べなかったものは、次の食事、翌日の食事で調整することを意識しましょう。

○質の良い睡眠で体をしっかり休める

量と質のバランスが保たれ、心身の健康を促す睡眠が良い睡眠と言えます。適度な長さで睡眠休養感があることが良い睡眠の目安です。



◆お知らせ◆

認知症カフェ「オレンジカフェ」を開催します。認知症の方やご家族、地域の皆さんどなたでも気軽に参加できる情報交換の場です。

お気軽にご参加ください。

- ・日時 7月27日(土)
午後1時30分から3時30分まで
- ・場所 役場分庁舎講堂



☎小野町地域包括支援センター ☎72-2128

小野町権利擁護センターからのお知らせ

～成年後見制度とは～

認知症、知的障がい、精神障がいなどが理由で、判断能力が落ちてきた人の財産や生活を守るため、ご本人の権利を守る援助者「成年後見人等」を選ぶことで、ご本人を法律的に支援する制度です。

ご本人の判断能力が不十分になる前に利用契約を結ぶ「任意後見制度」と、ご本人の判断能力が不十分になってから利用する「法定後見制度」があります。

法定後見制度



ほとんど自分で判断できない



判断能力が著しく不十分



判断能力が不十分な方



判断能力が十分な方

後見人

すべての法律行為を代行します。

保佐人

裁判所が定めた重要な契約や財産管理の同意・取り消しを行います。(本人同意必須)

補助人

裁判所が定めた特定の契約や財産管理の判断の手助けをします。(本人同意必須)

任意後見人

判断能力があるうちにあらかじめ契約していた内容について、ご本人の判断能力が不十分になってから支援します。

「将来の不安に備えたい！でも何から始めればいいのか？」
今後どんなことに備えていくべきかを一緒に考えましょう。相談は無料です。秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。



☎小野町社会福祉協議会
小野町権利擁護センター ☎72-6866

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
7月 15日(祝)	東部台こどもクリニック	田村市船引町	81-2580
21日(日)	矢吹医院	三 春 町	62-3015
28日(日)	船引クリニック	田村市船引町	82-0137
8月 4日(日)	さいとう医院	小 野 町	72-2500
11日(祝)	まつえ整形外科	田村市船引町	81-1222

●夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。

*医療機関・薬局情報検索は

「医療情報ネット」もご利用ください。



救急電話相談

- ◆受付時間
24時間(年中無休)
- ◆電話番号
〈短縮ダイヤル〉☎#7119
〈一般ダイヤル〉☎024-524-3020

子ども救急電話相談

- ◆受付時間
午後7時から翌朝8時まで(年中無休)
- ◆電話番号
〈短縮ダイヤル〉☎#8000
〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

●田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆さんのご意見・ご質問を募集しています。

☎田村医師会事務局
〒963-3401
小野町大字小野新町字品ノ木123
☎72-2161 / FAX 72-6178



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

下記に電話をしてから受診してください。

◆診療場所
田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)
☎0247-81-2233

◆受付時間
午後7時から午後8時30分まで

月日	当番医
7月 16日(火)	かとうの内科クリニック
17日(水)	秋元医院
18日(木)	まつざき内科胃腸科クリニック
19日(金)	三春病院
22日(月)	なごみファミリークリニック
23日(火)	雷クリニック
24日(水)	遠藤医院
25日(木)	東部台こどもクリニック
26日(金)	のざわ内科クリニック
29日(月)	のざわ内科クリニック
30日(火)	石塚医院
31日(水)	青山医院
8月 1日(木)	さとう耳鼻咽喉科クリニック
2日(金)	白岩医院
5日(月)	船引クリニック
6日(火)	橋本医院
7日(水)	青山医院
8日(木)	のざわ内科クリニック
9日(金)	のざわ内科クリニック

お詫びと訂正

広報おのまち6月号10ページ「笑顔とがんばり子育て応援金贈呈」の記事において、氏名に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

誤	先崎碧希
正	先崎碧希

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

～「療養病棟」について紹介します～

病棟師長の吉田です。今回は公立小野町地方総合病院の療養病棟についてご説明します。病床数は119床を有し、そのうち59床が療養病棟です。

療養病棟とは、急性期医療の治療を終えた後も、何らかの疾患で病院での医療提供の必要性が高く、療養を継続的に行う必要のある慢性期の患者さんを対象とした病棟です。

長期療養を目的としているため、入院期間の制限がなく、時間をかけた療養生活を安心して送ることができます。

昨今では急性期病院の在院日数が大幅に短縮され、早期に在宅生活を余儀なくされる高齢者が多い現状にある一方で、県内で療養病床を有している病院は数少なく、町内はもとより、田村市、いわき市、中通り地方の患者さんがご利用されています。

「公立小野町地方総合病院療養病棟のアピールポイント」

- 3年前に結成した看護助手のスマイルチームが中心となり、単調になりがちな高齢者の生活に彩りを加え、季節の移り変わりを実感していただくよう、食堂の飾りつけやレクリエーションなどに工夫を凝らし、患者さんが穏やかに心身を保てるよう努めています。そして、少しでも患者さんに笑顔で元気になっていただくよう、昼食前の健康体操、集団リハビリに力を入れ、心のこもった環境づくりに努めています。
- 経験豊富な看護師が、医師や薬剤師、栄養士、リハビリ職、社会福祉士と連携し、各専門家の意見を統合して最良な治療と看護をアプローチしています。
- 摂食嚥下チームや認知症チームと連携し、患者さん中心の質の高い看護の提供に努めています。
- 人生の最終段階における終末期ケアの充実を図り、丁寧に患者さんと家族の思いに耳を傾け、人生の幕を下ろすその時までしっかりと寄り添っていきます。

病棟スタッフ32人(看護師17人・看護助手15人)で構成され、明るく元気な職場です。スタッフ一同、学びを深め看護の質向上に取り組み、全力で邁進してまいります。



療養病棟看護師長 吉田初江

【常勤医師異動のお知らせ】

関根亮司医師(消化器内科)が6月30日で退職され、富田湧介医師(循環器内科)が7月1日に赴任しました。

外来当番医表については、病院ウェブサイトまたは電話にてご確認ください。

☎公立小野町地方総合病院 ☎72-3181

お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
4月	吉田 琉偉	(翔・未歩)	谷津作
5月	吉田 禾	(篤・由香里)	飯豊中
	鈴木 結菜	(諒・理奈)	上羽庭

おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
4月	先崎 進	88	皮籠石
	先崎 六郎	84	仲町
	小林恵美子	64	反町
	會田 紀	93	荒町
5月	吉田フミ子	73	谷津作
	中野 征治	86	皮籠石
	佐藤 行彦	95	飯豊上
	根本 友子	66	吉野辺
	舘川チヨコ	102	湯沢
	佐藤 光夫	65	湯沢
	長久保ケサ代	88	湯沢

町税等納期のご案内

納期限 **7月31日**※

固定資産税 2期
国民健康保険税 1期
介護保険料 1期

※口座振替の方は、納期限の前日までに口座残高の確認をお願いします。

◆町では口座振替での納付を推進しています

口座振替は、指定の口座から納期限日に自動的に振り替えて納付できる便利な制度です。ぜひご利用ください。なお利用するためには申し込みが必要です。申し込み方法の詳細については、税務課へお問い合わせください。

※固定資産税と国民健康保険税は、コンビニエンスストアやスマートフォン決済アプリでも納付できます。ただし納付書1枚あたりの金額が30万円を超えたり、納期限後30日を経過した納付書は使用できません。

※地方税共同機構が運用する「地方税お支払いサイト」からクレジットカード納付や「eL-QR」(QRコード)によるスマートフォン決済アプリで税金が納付できます。

お支払い方法の詳細については、「地方税お支払いサイト」をご覧ください。(地方税お支払いサイトで検索をしていただくか、下記のQRコードを読み込んでください。)



(<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>)

🍴 食品などの放射能測定結果

町で実施している非破壊式測定器による検査結果(5月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	/
	1	たけのこ	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

📞健康福祉課 ☎72-6934

💧 上水道水質検査結果

6月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0 CUF/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	9.4 mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.6 mg/l
PH値	5.8~8.6	7.1
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5 度未満
濁度	2度以下	0.1 度未満

📞地域整備課 ☎72-6936

■町の人口・世帯数()内は前月比 令和6年6月1日現在

人口	男	4,312人(▲16人)
	女	4,312人(▲8人)
	計	8,624人(▲24人)
世帯数		3,377世帯(▲2世帯)

各種健診・教室などの日程

内容		日時		場所	申し込み・問い合わせ先
乳幼児健診	3歳6カ月児健診 令和3年1・2・3月生まれのお子さんが対象です。	7月26日(金)	受付 13:00~13:15		
親子の教室	ママのリフレッシュ教室 産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室を実施します。	7月22日(月) 8月5日(月)	※要申し込み	子育て支援課 キッズルーム	子育て支援課 ☎72-2212
	すくすく発達教室 発育や発達の相談、親子遊びや保護者の交流の場として開催します。	7月12日(金) 8月9日(金)			
	親子ふれあい教室 就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。	8月8日(木)		子育て支援課 会議室	
	子どもの相談室 言葉の遅れや行動など、お子さんの発達についての相談に臨床心理士が対応します。	8月9日(金)			
健康づくり	すずらんサークル 精神障がい者の方たちの交流の場です。	7月18日(木)	10:00~15:00 ※初めて利用する方はご連絡ください	多目的研修 集会施設	
	夜間ヘルスアップ運動教室 運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。	7月18日(木) 8月1日(木)	19:00~20:30 ※要申し込み	B&G海洋センター	健康福祉課 ☎72-6934
	フィットネスクラブ ヨガなどを中心とした運動を行います。	7月25日(木)			
	ヘルスアップ運動教室 60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。	7月19日(金) 26日(金) 8月2日(金) 9日(金)	10:00~11:30 ※要申し込み		

聞こえる 補聴器 お試し体験
伝える 📞 実施しております



補聴器
メガネ トヨタ 小野店
10時開店
水曜定休
小野町大字小野新町字八反田 16-1
☎0247-72-5411

社会福祉法人 田村福祉会
交流会・職場説明会のお知らせ
(7月28日・8月25日)

採用に関する詳しい内容は、
ホームページをご覧ください。▶▶▶
ご連絡お待ちしております。



社会福祉法人田村福祉会
〒963-7752 田村郡三春町字六升68 ☎0247-61-2761

広告欄



健康診査・人間ドックの予約はお済みですか？



いつまでも健康な毎日を送るために「元気だから大丈夫」「いつか時間ができたら」と先延ばしせず、ご自身の健康のため、年に一度は健診を受診しましょう。

町では、下表のとおり健診および人間ドックを実施しており、対象者には案内を送付しています。まだ予約されていない方は、早めの予約をお願いします。なお国民健康保険に加入していた40歳から74歳までの方で、特定健診や人間ドックを受診する時点でほかの保険証(社会保険など)に切り替わっている場合は受診することができませんのでご注意ください。

■健康診査・節目検診・後期高齢者医療人間ドックの健(検)診項目 (年齢：令和7年3月31日時点)

	住民総合健診 (県民健診・特定健診・後期高齢者健診・各種がん検診)	施設健診		節目検診 (人間ドック)	後期高齢者医療 人間ドック
		特定健診	後期高齢者健診		
対象者	19歳以上の方 (年齢や加入している保険によって受診できる健診項目が異なります。)	40歳から 74歳までの 国保加入者	後期高齢者 医療保険加入者	40歳・45歳・ 50歳・55歳・ 60歳・65歳・ 70歳の 国保加入者	75歳到達者 (受診できるのは 75歳の誕生日以降)
実施期間	・7月25日(木)、26日(金)、 28日(日)から31日(水)まで ・11月17日(日)	令和7年 1月末日まで	12月末日まで	令和7年1月末日まで	
受診方法	健康福祉課に予約 (予約受付は終了していますが、 受診希望の方はご連絡ください。)	個人で実施医療機関に直接予約			
持ち物	予約された方には7月中旬 に必要書類などを送付します のでご確認ください。	①受診券 ②保険証 ③自己負担金 (1,000円)	①受診券 ②保険証	①人間ドック 利用券 ②保険証 ③自己負担金 (検査費用の7割 を町で助成)	①人間ドック 利用券 ②保険証 ③自己負担金 (検査費用の3万円 までを町で助成)
実施場所 実施医療 機関	多目的研修集会施設	石塚医院、かみや内科クリニック、 公立小野町地方総合病院、 さいとう医院、島貫整形外科、 橋本医院 ※田村市、三春町の医療機関はお 問い合わせください。		公立小野町地方総合病院、総合南東北 病院、坪井病院、太田熱海病院、寿泉 堂クリニック、ひらた中央病院、公立 岩瀬病院	
注意事項	現在ご案内できる日程は、 7月の日程です。 予約されていない方は受診 できません。 11月の日程の予約など詳細 については後日お知らせし ます。	受診券は、6月中旬に送付した 健診案内と一体化しています。 受診券の部分を切り取って医療 機関にお持ちください。		利用者申請書(ハガキ)を町に提出し ただけでは予約は完了していません。 必ずご自身で医療機関に予約して から申請書を提出してください。	
問い合わせ先	健康福祉課(☎72-6934)	町民生活課(☎72-6933)			

それぞれの
メリット

◆住民総合健診

特定健診・後期高齢者健診の検査項目が多く、がん検診などほかの検診も同日に受診できます。

◆施設健診

実施期間が長く、医療機関や日程を選んで受診できるため、かかりつけ医などで受診することができます。施設健診で特定健診・後期高齢者健診を受診した場合、心電図・眼底検査を受診者全員に実施するのではなく、医師が検査を必要と判断した場合のみ実施となりますのでご注意ください。



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。

