

# 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

## 公立小野町地方総合病院企業団職員を募集します

### ◆募集職種・採用予定人数・受験資格

○保健師…若干名

昭和59年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、保健師の資格を有する方、または令和2年3月までに実施される保健師国家試験により、免許取得見込みの方

### ◆試験の方法・期日・場所

(1)第1次試験…筆記試験(教養試験および専門試験)

7月28日⑩・福島大学

(2)第2次試験…作文および面接試験

(9月中旬ごろ実施予定)

### ◆受験手続きおよび受付期間

(1)申込用紙の請求

申込用紙は同病院総務課で交付します。

郵送での請求の場合は封筒の表面に「職員採用試験申込用紙請求」と朱書き、120円切手を貼った自分宛での返信用封筒(角型2号)を同封してください。

(2)応募受付期間

6月21日⑪まで(郵送による申込用紙提出は6月19日⑫までの消印のあるものが有効)

⑩公立小野町地方総合病院企業団 総務課

☎72-3181

## 「生活習慣病を防ぐ3つの運動法」

### 1 有酸素運動

生活習慣病予防で特に有効なのが、有酸素運動です。ウォーキングやエアロビクス、水泳などの息がはずむような運動を30分以上、週2回行うことで、肥満・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の予防に効果を発揮します。

### 2 筋力トレーニング

筋肉に刺激を与えると筋肉量が増え、骨が強くなり、骨粗鬆症や腰痛の防止に最適です。

はじめは軽い負荷で正しいフォームを身につけて行うことが大切です。

### 3 ストレッチ

ストレッチは筋肉をほぐし、こわばった腱を伸ばす運動です。怪我を防止し、運動効率を高めることができます。

生活習慣病をすでに罹<sup>り</sup>か<sup>ん</sup>している人は、医師にどの程度の運動をしても大丈夫か必ず相談するようにしてください。

作業療法士 佐久間英俊

### ～夜間救急外来診療のお知らせ～

平日の夜間救急外来診療を行っています。  
受診の前に電話(72-3181)にて症状をお伝えください。  
受付時間：平日 午後5時から午後8時30分まで

### ■休日当番医

月	日	当番医	電話番号
6	16⑩	橋本医院(小野町)	72-3711
	23⑩	秋元医院(田村市船引町)	82-1514
	30⑩	せんざき医院(三春町)	61-2777
7	7⑩	遠藤医院(田村市船引町)	85-2016
	14⑩	南東北病院滝根診療所(田村市滝根町)	78-2442
	15⑪	たむら市民病院(大方病院)(田村市船引町)	82-1117

◆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うえ受診してください。

◆詳しくは「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご覧ください。

<http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>

◆こども救急電話相談

受付時間：午後7時から翌朝午前8時まで(年中無休)

☎ 024-521-3790 (一般ダイヤル回線)、  
# 8000 (短縮ダイヤル)