

ご利用ください
訪問歯科診療

歯科医院への通院が大変だとい
うかたは、歯科医師が訪問診療し
ています。お気軽にご相談くださ
い。

対象

歯科受診が困難で、歯科の主治
医がおらず、本人と家族が診療
を希望している、おおむね40歳
以上のかた
自己負担金

保険診療ですので、治療費が
かります。また、医師の交通費
(実費)も負担いただきます。
申問 保健センター ☎42 9055

市立総合病院
皮膚科の診療日

これまで、皮膚科の診療日は
火・木・金曜日のみでしたが、月
曜日から金曜日までになりました。
どうぞご利用ください。

申問 市立総合病院 ☎42 5370
(内線246)

市立総合病院
病院ボランティア募集中

市立総合病院では、患者さんの
ちよつとした手助けをする「病院
ボランティア」を募集します。年
齢・性別に関係なく、どなたでも
自由に応募できます。思いやりの
気持ちを持ってボランティアをし
てみませんか。

活動時間
月曜日から金曜日の8時30分
から11時30分まで、活動できる
時間(祝日・年末年始を除きます)

活動内容

- ・ 身体の不自由な患者さんが通る際のドアの開け閉め
- ・ 再来受付機の使用方法の説明など
- ・ 診療科への案内
- ・ 車いすの患者さんの介助
- ・ 自作の写真、絵などの展示

報酬はありません。
申問 市立総合病院 ☎42 5370
(内線650)

がん予防12か条

(国立がんセンター提唱)

① バランスのとれた栄養をとる



② 毎日、変化のある食生活



③ 食べすぎを避け、脂肪は控えめに



④ お酒はほどほどに



⑤ たばこを少なくする



⑥ 適量のビタミンと繊維質を取る



⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから



⑧ 焦げた部分は避ける



⑨ カビの生えたものに注意



⑩ 日光に当たりすぎない



⑪ 適度にスポーツをする



⑫ 身体を清潔に



保健センターの

健康相談

お近くの会場へ

保健師が、個別に健康への悩みや相談に応じています。血圧測定も行いますので、お気軽にお越しください。持ち物・健康手帳をお持ちでないかたには差し上げます。費用は無料です。
申問 保健センター ☎42 9055

7月の健康相談

とき	会場
12日(月)	保健センター
15日(木)	矢立公民館
20日(火)	下川沿公民館

時間は10時~11時30分です。

応急手当普及員講習会

とき・7月30日(金)~8月1日(日)
9時~18時

ところ・中央公民館

対象

大館市・比内町・田代町の教職員及び事業所の従業員などへ普通救命講習会の指導にあたるかた

内容

基礎知識、応急手当実技、基礎医学など
講習修了者には応急手当普及員認定証を交付します。

受講料・無料(テキスト代は実費)

定員・20人

締め切り・7月12日(月)

申問 広域消防本部 ☎43 4151

