

# 海南・海草地区 休日在宅当番医輪番表

(令和2年12月～令和3年3月)

(診療受付時間) 午前九時～午後四時まで

往診は原則として出来ませんのでご了承下さい

(診療科目) 内科 小児科の急病人に限ります

(年齢または病状により診療できないことがありますのでご了承下さい)

| 月日(曜日)     | 医療機関名             | 住所       | 電話       |
|------------|-------------------|----------|----------|
| 12月6日(日)   | 谷田クリニック           | 紀美野町 小畑  | 489-6800 |
| 12月13日(日)  | 恵友病院              | 船尾       | 483-1033 |
| 12月20日(日)  | 山西内科              | 藤白       | 483-2200 |
| 12月27日(日)  | にしもと内科クリニック       | 紀美野町 吉野  | 489-8338 |
| 年末         | みぞばたクリニック         | 紀美野町 動木  | 489-6100 |
| 12月29日(火)  | 石本病院              | 船尾       | 482-5063 |
| 年末         | 木村医院              | 沖野々      | 487-3100 |
| 12月30日(水)  | 恵友病院              | 船尾       | 483-1033 |
| 年末         | 石川医院              | 下津町 黒田   | 492-2200 |
| 12月31日(木)  | 橋本胃腸科             | 日方       | 483-7877 |
| 年始 令和3年    | いぬい内科呼吸器内科クリニック   | 名高       | 483-4030 |
| 1月1日(金)    | 山本医院              | 下津町 丸田   | 492-2219 |
| 年始         | たきもと内科クリニック       | 阪井       | 485-2322 |
| 1月2日(土)    | 山西内科              | 藤白       | 483-2200 |
| 年始         | 岩橋医院きみのファミリークリニック | 紀美野町 下佐々 | 489-2150 |
| 1月3日(日)    | しながきクリニック         | 名高       | 483-5252 |
| 1月10日(日)   | 山本医院              | 下津町 丸田   | 492-2219 |
| 1月11日(月振替) | 谷口病院              | 日方       | 482-2500 |
| 1月17日(日)   | 橋本胃腸科             | 日方       | 483-7877 |
| 1月24日(日)   | 岩橋医院きみのファミリークリニック | 紀美野町 下佐々 | 489-2150 |
| 1月31日(日)   | 山本医院              | 且来       | 482-0189 |
| 2月7日(日)    | かわむら医院            | 下津町 下津   | 492-0132 |
| 2月11日(祝木)  | いぬい内科呼吸器内科クリニック   | 名高       | 483-4030 |
| 2月14日(日)   | しおたにクリニック         | 七山       | 486-0010 |
| 2月21日(日)   | さいかクリニック          | 下津町 丁    | 494-1111 |
| 2月23日(祝火)  | くらはしクリニック         | 黒江       | 483-4013 |
| 2月28日(日)   | 恵友病院              | 船尾       | 483-1033 |
| 3月7日(日)    | 木村医院              | 沖野々      | 487-3100 |
| 3月14日(日)   | さくらクリニック          | 名高       | 484-5001 |
| 3月20日(祝土)  | 吉川内科循環器科          | 幡川       | 484-2525 |
| 3月21日(日)   | 石川医院              | 下津町 黒田   | 492-2200 |
| 3月28日(日)   | 石本病院              | 船尾       | 482-5063 |

(一部変更する場合もありますので、市町村、消防署、日刊紙等でお確かめ下さい。)

## 海南医師会

ホームページ <http://www.kainan.wakayama.med.or.jp/>

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、  
生活にお悩みの皆さまへ

相談無料

## お金、仕事、住宅など、生活に関する相談窓口のご案内

新型コロナウイルス感染症の拡大により、収入が減ってしまい、家計が苦しいなど、生活のことでお悩みはありませんか？

紀美野町では、相談窓口を設け、日々の生活のこと、仕事のことなど、専門の相談員がお話を聞かせていただきながら、解決に向けた提案や、解決までのお手伝いをします。おひとりで抱え込まずに、どのようなことでも結構ですので、まずはお話をお聞かせ下さい。



### お問合せ先

#### 海草振興局健康福祉部（海南保健所）

住所：〒642-0022 海南市大野中939 電話：073-482-0600

受付時間：（月～金曜日 9:00～17:45）

#### 紀美野町保健福祉課

住所：〒640-1121 紀美野町下佐々1408-4 電話：073-489-9960

受付時間：（月～金曜日 8:30～17:15）

## 日々の生活費にお困りの方への貸付の案内

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等により、生活福祉資金でお悩みの方に向けた緊急小口資金等の特例貸付を実施しております。

- お問合せ先：お住まいの市町村社会福祉協議会
- 貸付の対象：新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入が減少し、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯等
- 貸付上限額：学校等の休業、個人事業主等の特例の場合 20万円  
その他の場合 10万円以内
- その他：償還時において、なお所得の減少が続く住民税非課税世帯の償還を免除することができることとしています。

Q どうしても振興局へ行けないのですが・・・

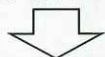
A どうしても行けない場合は、家庭訪問や近くの役場で相談することができます。

Q 仕事のあっせんはしてくれますか？

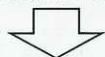
A 仕事のあっせんはしていませんが、ハローワークへの同行などの支援はできます。

### 相談支援の流れ

①事前に相談日の予約をしてください。（まずはお電話ください。）

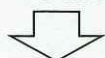


②相談員がお困りごとをお聞きします。（振興局でお聞きします。）



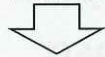
③一人ひとりにあった支援プランを作成します。

※支援プランの作成を希望しない場合でも、お気軽にご相談ください。



④支援プランに沿った支援を行います。

生活福祉資金、住居確保給付金など各種制度の紹介、ハローワークへの同行などを支援します。



**課題を解決しながら、自立を目指しましょう。**

# 日曜健診のご案内

がんや高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病は40歳過ぎから、子宮頸がんは20歳過ぎからかかる人が増えています。

年1回（乳がん検診・胃内視鏡検査は2か年度に1回）健診は受けていますか？

下記の場所で集団健診を行いますので、希望される方は保健福祉課までお申し込みください。

## ① 日時 12月20日（日）

| 場 所     | 受 付 時 間       | 健 診 名                           |
|---------|---------------|---------------------------------|
| 美里支所    | 8:00 ~ 9:00   | 特定健診・肝炎ウイルス検診<br>がん検診（胃・肺・大腸・乳） |
|         | 8:30 ~ 9:00   | がん検診（子宮頸）                       |
| 長谷毛原診療所 | 10:30 ~ 10:45 | がん検診（乳・子宮頸）                     |

\*美里支所での健診終了後、乳・子宮の検診車は長谷毛原診療所へ移動します。  
時間内にお越しください。

お申し込み締め切り 12月9日（水）まで

## ② 日時 1月24日（日）

| 場 所          | 受 付 時 間    | 健 診 名          |
|--------------|------------|----------------|
| 総合福祉<br>センター | 8:00~9:00  | 特定健診・肝炎ウイルス検診  |
|              | 8:00~9:00  | がん検診（胃・肺・大腸・乳） |
|              | 8:30~9:00  | がん検診（子宮頸）      |
|              | 9:00~10:30 | 歯科健診・フッ素塗布     |

お申し込み締め切り 1月13日（水）まで

- お申し込みをされた方には、健診の1週間前に、案内文・問診票・検便容器（大腸がん検診）等をお送りします。
- 申し込み人数により締め切らせていただく場合があります。
- 健診料は無料です。

### 新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします

- \* 受診日の朝、体温測定をお願いします。
- \* 発熱や咳等、体調が優れない方は受診をお断りすることがあります。
- \* 受診時にはマスクの着用をお願いします。
- \* 混雑防止のため時間差でご案内致します。
- \* 申し込みは先着順です。
- 混雑防止のため受入人数を制限する場合があります。

♪保育コーナー設置します♪  
子育て世代の方も  
お子様連れで  
健診を受けることができます  
申し込み時に「保育希望」  
とお伝えください。

お申し込み先  
保健福祉課  
☎489-9960

★裏面もご覧ください★

## ■各健診名・対象者・注意事項

| 健診名 及び 対象者                                                        | 内 容                                         | 注意事項                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>特定健診</b><br><b>40～74歳国民健康保険加入者</b>                             | 問診・尿検査・血圧・血液検査<br>身体計測・心電図・診察<br>骨密度測定（希望者） | 4月以降にすでに人間ドック、脳ドック、特定健診（集団・個別）のいずれかに申し込み又は受診した方は対象外。 |
| <b>肝炎ウイルス検診</b><br>① 今年度中に満40歳の方<br>② 40歳以上で今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方 | 問診・血液検査(B型肝炎ウイルス検査、C型肝炎ウイルス検査)              |                                                      |

| がん検診及び対象者                                                               | 内 容                             | 注意事項                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>胃がん検診</b><br><b>40歳以上</b><br>※集団健診は胃レントゲン検査となります。<br>(妊娠中の方は受診できません) | 胃部レントゲン<br>※バリウムを飲んでレントゲンを撮ります。 | ◆バリウムで気分が悪くなった方、むせやすい方、重度の便秘症の方、腸閉塞や消化器官に出血、穿孔（穴があくこと）のある方は、偶発症が起こることがありますので医療機関でご相談ください。<br>◆検査台で身体の方角を何回も変えますので、運動機能が著しく低下している方や衰弱している方は検査できません。<br>※胃レントゲン検診は40歳以上が対象で年度内に1回受診できますが、胃内視鏡検査は50歳以上が対象で2か年度に1回の受診となります。令和元年度に胃内視鏡検査を受けた方は今年度の胃レントゲン、胃内視鏡検診は受診できません。 |
| <b>肺がん検診</b><br><b>40歳以上</b><br>(妊娠中の方は受診できません)                         | 胸部レントゲン<br>かくたん検査               | ◆当日、問診で50歳以上かつ喫煙指数（本数×喫煙年数）が600以上と高い方にはたんの検査をお勧めします。<br>後日、3日間のたんを容器に取り、提出していただきます。<br>◆6か月以内に血たんの出た方は、医療機関を受診してください。                                                                                                                                               |
| <b>大腸がん検診</b><br><b>40歳以上</b>                                           | 便潜血検査                           | ◆申し込みをされた方には容器を送付しますので、2日分の便を取り、検診当日持参して下さい。                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>乳がん検診</b><br><b>40歳以上女性</b><br>(妊娠中の方は受診できません)                       | マンモグラフィー<br>(乳房レントゲン)           | ◆ペースメーカー装着者・豊胸術実施者・乳房温存治療実施者<br>シャントを入れている方は、部位により破損の恐れがありますので、医療機関でご相談ください。<br>◆75歳未満の方は、2方向撮影になります。<br>※乳がん検診は2年に1回です。令和元年度に受診された方は、今年度の乳がん検診は受診できません。                                                                                                            |
| <b>子宮頸がん検診</b><br><b>20歳以上女性</b>                                        | 細胞診                             | ◆過去6か月以内に不正出血や月経異常、褐色帯下のある方は医療機関での受診をお勧めします。                                                                                                                                                                                                                        |

# 回 覧

令和 2 年 12 月 1 日

紀美野町消防本部

## 消防本部からのお詫びと訂正

11月秋季火災予防運動期間中に全戸配布させていただきました住宅用火災警報器のチラシについて一部記載内容に誤りがございました。つきましては、下記の通り訂正をさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。

(誤) 災害発生状況の問い合わせ 073-489-6667

(正) 災害発生状況の問い合わせ 073-489-6677

# 回覧



令和2年12月号



## 地域サロンをご存知ですか？

紀美野町では、44カ所の地域サロンが活動しています。その地域サロンでは、住民の方が気軽に集まって交流をする中で、楽しみながら仲間づくりや体力づくりをしています。

野上厚生総合病院の理学療法士による【いきいき百歳体操】のフォローアップがありました。【いきいき百歳体操】の良さや体操をする意味を、改めて教えてもらいました。新型コロナウイルスの影響で体操も休んでいましたが、これからは頑張ります。その後の茶話会も楽しかったです。

10/20

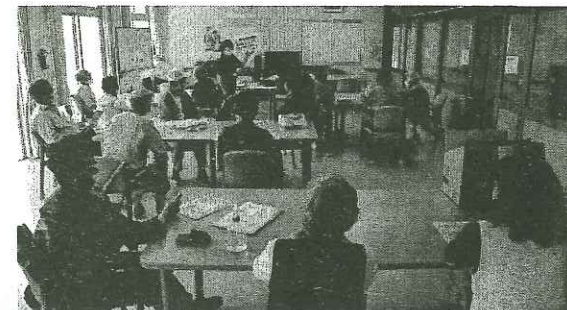
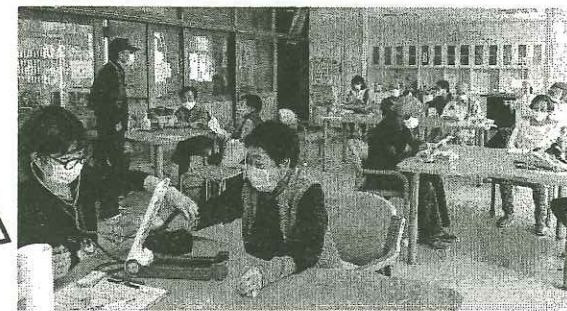
ほたるの里(毛原下)



6年ぶりに健康チェック(血圧測定・骨密度測定・検尿)をしました。久しぶりの骨密度測定は少しドキドキしましたが、数値も低くなく安心しました。健康チェックの後は、栄養士による『新型コロナに負けない食事』の話を聞きました。バランスのとれた食事で免疫力を上げることは、感染症予防になると習いました。

10/21

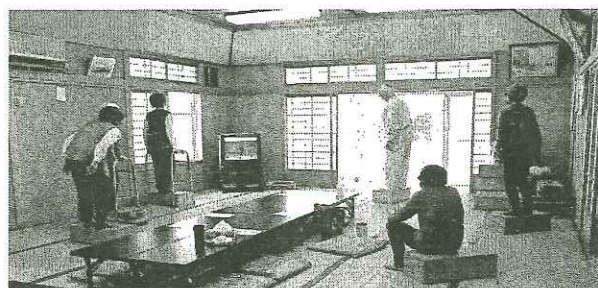
サロンぬくもり(小畑)



恵友病院地域連携室の看護師による『もしものときの医療について』の講話を聞きました。何組かに分かれて、もしばなカード(もしもの話)を使って、グループワークもしました。元気である今だからこそ、もしもの時に自分ならどうしたいか、明るく楽しく考える事ができました。

10/21

将軍ざくらの会(国吉)



新型コロナウイルスの影響で自粛していたサロン活動を、7か月ぶりに再開しました。同じように自粛していたシニアエクササイズも再開しました。ステップ運動や筋力運動など、体がついていくか心配でしたが、大丈夫でした。茶話会も、昔話に花が咲いて盛り上がりしました。

10/20

サロンけやき(花野原)

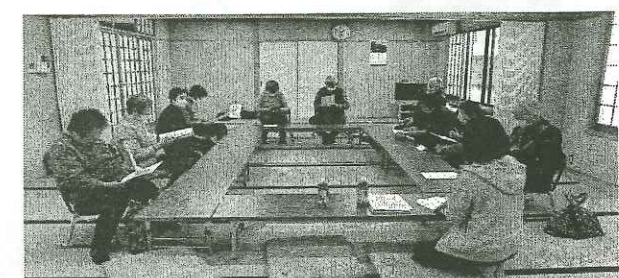
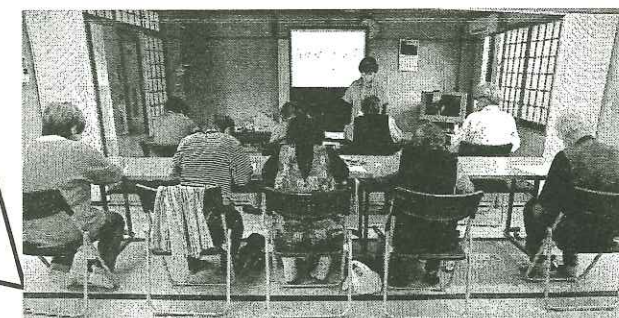
【いきいき百歳体操】の後で、脳の健康度検査(ファイブ・コブ検査)をしました。4年ぶりだったので、少し緊張しました。

10/22

前回した検査の結果が出ました。皆さんドキドキしながら受け取りました。他に、フレイル対策の話も聞きました。

11/12

サロンまがりや(動木)



【いきいき百歳体操】体験コースの4回目は体力測定でした。その前に《インボディ測定》もしました。これから隔週で体操を続けることで、体の筋肉量がどう変化するか楽しみです。

10/26

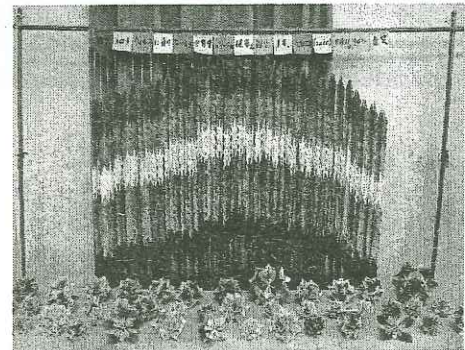
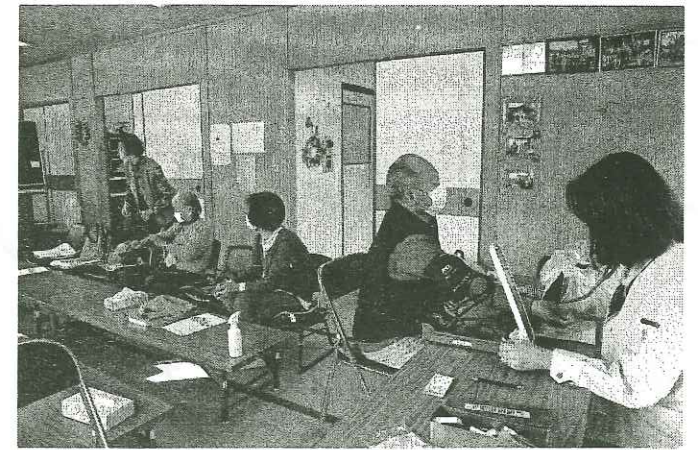
憩いの家毛原サロン(毛原宮)



健康チェック(血圧測定・骨密度測定・検尿)をしました。寒くなると血圧が高くなりがちです。日頃の生活でも気を付けておきたいです。茶話会では、11月に誕生日をむかえる会員さんに、誕生日プレゼントが渡されました。

11/8

奥華サロン(奥佐々)



新型コロナウイルス負けないように千羽鶴を折りました



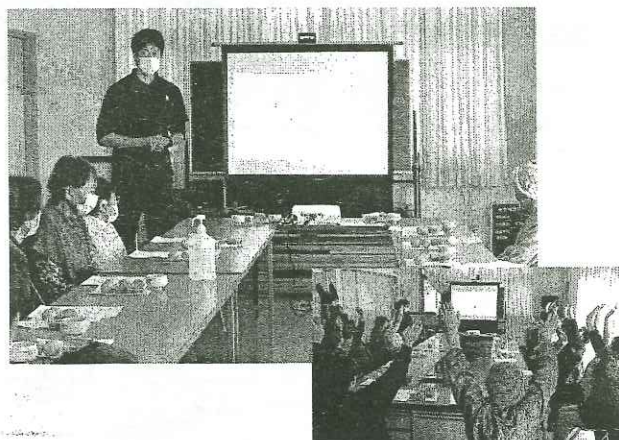
野上厚生総合病院の理学療法士による【いきいき百歳体操】のフォローアップがありました。我流になりがちな点を、いろいろと指導してもらいました。茶話会では、塗り絵の出来栄を皆で披露しました。千羽鶴も見に来てね。

10/27

サロン楽笑(長谷)

野上厚生総合病院の理学療法士による【いきいき百歳体操】のフォローアップがありました。毎年受けているフォローアップですが、毎回新しい気づきがあって、新鮮に聞くことができました。新メンバーに男性が加わったという、嬉しい出来事もありました。

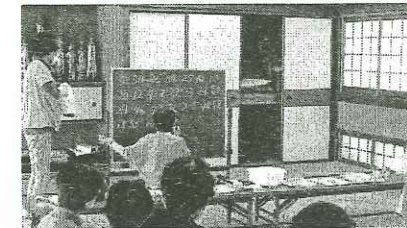
10/29 おしゃべりサロン(毛原上)



国吉・長谷毛原診療所にお勤めの多田医師から『冬季にそなえて 新型コロナウイルスのお話』と題した講話を聞きました。手洗い(手指消毒)とマスク着用を徹底して、免疫力を上げる生活を心がけるように習いました。講話の前に、先生と一緒にテレビ体操もしました。

11/4

和みの会(長谷宮)



9か月ぶりのサロンでした。いつも楽しんでいるビンゴゲームの後は、紀美野町食生活改善推進協議会による、シニアカフェがありました。生活習慣病や認知症予防などの話を聞きました。手作りの美味しいキャロットケーキと甘酒プリンもいただきました。

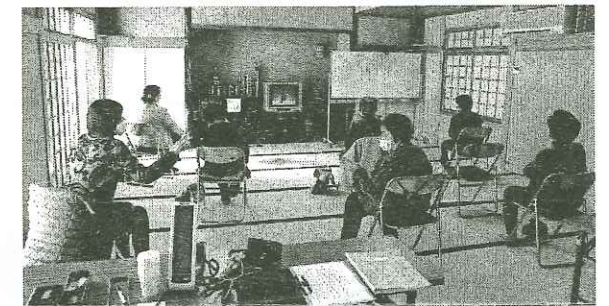
11/10

いきいきふくだサロン(福田)

いつも頑張っている【いきいき百歳体操】をした後で、健康チェック(血圧測定・骨密度測定・検尿)をしました。骨密度の数値を皆で見せ合いながら、会話が盛り上がりました。他にも、フレイル対策の話を聞きました。サロン活動に参加することは、フレイルや認知症の予防にもなると知りました。

11/11

グリーンクラブ(緑ヶ丘)



お近くのサロンに参加してみませんか？お近くのサロンで、近所の方たちと楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか？もし、お近くにサロンがない方は、みんなで楽しいサロンを作ってみませんか？興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

紀美野町役場保健福祉課

Tel 489-9960

