

【対象】 平成21年4月以降に新規に入院される方

が請求されます。

【対象】 平成21年4月以降に新規に入院される方

電子カルテシステム

電子カルテシステムを導入して院内の医療情報を共有することで、医療の安全性とサービスの向上を進めます。

【導入時期】 平成21年3月から※システムの適用範囲は段階的に広がっていきます。

※導入当初は、一時的に診療待ち時間が長くなり、ご迷惑をおかけする場合があります。

入院医療費の計算方法

入院医療費の計算に診断群包括評価（DPC）を導入します。DPCとは、検査・注射・投薬・入院料などの費用を病名や治療法などに応じて1日あたりの定額料金にしたものです。医療費は、このDPC分に手術などの出来高と食料料などを加えた額が請求されます。

健康

市民病院の医療システムが変わります

市民病院医事課医事係
☎(24)30000
内線3991

市民病院
1階



筑波大学水泳部後援会
副会長 新村 敏郎 さん(文京在住)

**健康維持に役立つ
「水中ウォーキング」**

外出をためらい、運動不足になりがちなこの季節に、水着一枚で水に浮いてみませんか？

きっと体が軽くなり、手足を動かしてみたくなくなります。

幸いにして千歳は多くの運動施設に恵まれ、水泳でも明るくて衛生的に管理され、やさしく厳しい目で監視されている「温水プール」があります。

真冬でも水温や室内温度はともに30度以上に保たれています。つえをついた高齢者や身体に障がいのある方にはやさしく対応していただき、また子ども連れでも安心して快適に利用できます。

水には本来、「浮力」という特性があり、水中では体重が3分の1になります。ひざや腰にかかる負担が軽くなり、筋肉や関節を痛めずかなりの運動が可能になります。水中ウォーキングが健康維持に役立つ理由です。

私は歩行のほかに、週に2回、約1,500メートルを泳ぐことによって何とか体調を整えています。歩行や泳ぎの水中運動を取り入れ、「自分の健康は自分で守る」ことを心がけています。



学ぶ 子育てを一緒に学びましょう！

体験パクラブ

【内容】 赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など

【対象】 もうすぐお父さんになる方

【とき】 3月14日(土)13時30分～16時

【ところ】 総合保健センター

【持ち物】 母子手帳、筆記用具

わくわくママクラブ～育児コース～

【内容】 赤ちゃんと遊ぶ、先輩ママとの交流

【対象】 市内に住む妊娠中の方

【とき】 3月9日(月)10時～11時30分

【ところ】 ちとせっこセンター

【持ち物】 母子手帳、筆記用具

健康母子係 ☎(24)0771

マタニティマークを見かけたら

マタニティマークを身につけている方は現在、妊娠中の方です。妊娠初期などは外見ではわからないこともあります。



このマークを見かけたら、「席を譲る」「喫煙を控える」など、妊婦さんにやさしい心づかいをしましょう！

妊娠中の食中毒にご注意！

妊娠中の方は、食中毒の原因になるリステリア菌に感染しやすく、赤ちゃんに影響が及ぶこともあります。ナチュラルチーズ、肉・魚のパテ、生ハム、スモークサーモンなどが原因となります。賞味期限を守り、十分に加熱するなどの予防が大切です。詳しくは、厚生労働省のホームページでご覧になれます。

からだもこころも **健康**



相談

【ところ】 総合保健センター ※予約不要
健康相談

相談や血圧測定、尿検査など
3月9日(月)

9時30分～11時30分と13時～16時
※歯科衛生士の相談は午前中のみ
医師の相談は13時～15時

～出前健康相談～

【とき】 2月25日(水)9時～10時
2月26日(木)15時～17時
2月27日(金)15時～17時

【ところ】 温水プール

健康指導係 ☎(24)0364

育児相談

3月2日(月)、23日(月)

9時30分～11時30分と13時～16時

健康母子係 ☎(24)0771

フッ素塗布・歯科相談

1年以内に千歳市で1歳6か月児・3歳児健診を… **【受けた幼児】**

3月2日(月)、16日(月)、23日(月)

【受けていない1歳～就学前の幼児】

3月11日(水)

9時30分～11時と13時30分～15時
料金800円/母子手帳、歯ブラシ持参

健康母子係 ☎(24)0771

予防接種

【受付時間】 13時～14時

【ところ】 総合保健センター ※予約不要、母子手帳持参

種類	月日
BCG	3月6日(金)
H20.11.16～30生まれと4～5か月児	
BCG	3月24日(火)
H20.12.1～15生まれと4～5か月児	
医療調整係	☎(24)3148