

期日	班	資料番号
11/23	2	2

# 平成30年度 香取市市民事業仕分け

事業名	健康医療電話相談サービス事業
担当部課	福祉健康部健康づくり課

香 取 市



事業シート（概要説明書）

予算事業名		健康医療電話相談サービス事業			事業開始年度	平成26年度	
事業実績		【活動指標名】（実績値/目標値）	単位	H29年度	H28年度	H27年度	
		広報周知	回	12/12	12/12	12/12	
	活動実績	周知用パンフレット全世帯、小・中学校、保育園、幼稚園に4月1回配布	枚	29,400/29,400	29,400/29,400	29,400/29,400	
				/	/	/	
				/	/	/	
	単位当たりコスト	/	千円				
事業成果	成果目標 (指標設定理由等)	市民の健康、医療、介護、子育て等に関する相談体制を整え、健康に関する不安や負担の軽減を図ることを目的とする事業であることから、成果指標は、健康相談ダイヤルの相談件数としました。					
		【成果指標名】（実績値/目標値）	単位	H29年度	H28年度	H27年度	
	成果 (目標達成状況)	相談件数	回	3,545/3,600	3,677/3,500	3,338/3,400	
				/	/	/	
				/	/	/	
事業の自己評価 (今後の事業の方向性、課題等)	<p>健康相談ダイヤルサービスを実施したことによって、市民からの相談件数は年間約3,500件前後あります。相談内容で一番多いのは、気になる身体症状に関する相談や、治療に関する相談が多く、これらの医療に関する相談が多く求められていることがわかります。相談することで不安をやわらげ、精神的な支援をおこなうことができていると考えます。また、医療機関への受診に踏み切る判断のサポートとなり、過剰な医療機関への受診が減少し、医療機関へ向くための負担を軽減しています。さらに、救急医療に対する、一時的な相談窓口として、救急搬送の適正利用や、医療費の削減につながっていると考えています。</p> <p>今後の課題としては、市民に対してさらに事業の周知を図り、多くの市民に利用してもらうことが課題と考えています。</p>						
比較参考値 (他自治体での類似事業の例など)	<p>千葉県が行う救急安心電話相談は県民に対して、平日・土曜日の18:00~23:00、日曜・祝日9:00~23:00に急病に関する電話相談が行われています。また、子ども用の急病用の相談窓口として毎日19:00~翌朝6時までの間子ども急病電話相談を行っています。これらの相談内容は急病に限定され、日程、時間等の制限があります。</p>						
特記事項	<p>総合計画に掲げる保健機能の充実として、育児相談、健康相談体制を整えるため、平成26年度から本事業を開始した。</p>						

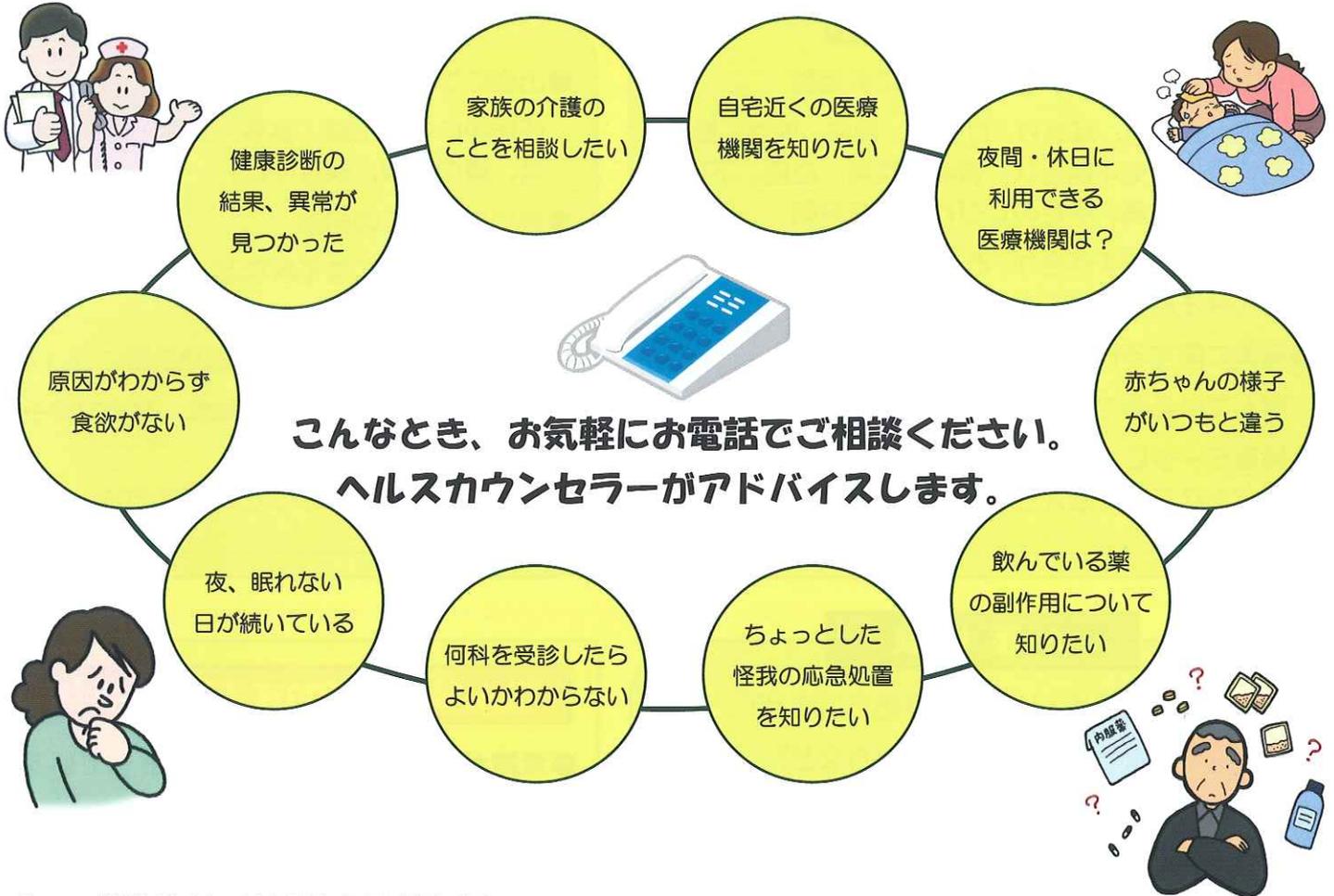




ご覧になったあとは、見やすい場所へ掲示するなどして活用してください。

# 香取市健康相談ダイヤル24

香取市民専用



- この相談ダイヤルは香取市民専用です。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせて頂く場合がございます。
- プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし、生命の危険等、守秘の限界を超えると判断した場合を除きます。
- 言語・聴覚がご不自由な方のためにFAXによる相談を受け付けております。専用用紙をご用意しておりますので、社会福祉課へお問い合わせください。

# 0120-110-474

受付時間／24時間・年中無休相談料・通話料無料

(携帯電話からも使用できます)

詳しい相談内容は裏面をご覧ください

※休日(日曜・祝日)の夜間救急診療のお知らせも行っています。

# 看護師・医師などの専門スタッフが 皆様からのご相談にお答えします



## 健康・医療相談

- 気になる身体の症状などについての相談  
頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気、腹痛、胸痛、動悸、  
月経異常、更年期症状、膝痛、腰痛、血便、下痢、  
頻尿、排尿痛、手足のしびれ、発疹発熱  
⇒何科を受診すべきか、どんな病気が考えられるか、  
どんな注意を家庭ですべきか、応急処置など
- 病気に関する相談  
飲んでる薬の効能や副作用について  
検査データについての説明（数値が高い・低いとき  
はどんなことが考えられるか、家庭で注意すること  
はなど）

## 出産・育児相談

- 出産についての相談  
妊娠中の各種相談（食事・生活・運動・病  
気、薬の内服、検査など）
- 育児についての相談  
お子さんの気になる癖など（指しゃぶり、  
爪かみなど）  
誤飲や転倒したときなどの応急処置について  
月齢に合わせた授乳、離乳食、おやつとの  
与え方、回数など  
トイレトレーニングの時期や方法、おね  
しょについて

## 介護相談

- 運動指導（介護予防や転倒の予防方法など）
- 食事指導（水分補給・食事の選び方など）
- 高齢者の介護方法について（床ずれ防止、排  
泄、食事、体位交換、寝衣交換、寝衣調整など）
- 季節に応じた室温・湿度の調整方法などの介護する  
環境について

## 医療機関情報案内

- 最寄りの医療機関や夜間・休日に受診可能な医療機  
関の案内
  - 専門病院やリハビリ病院、人間ドックやPET検診施  
設のご紹介
- ※PET撮影（陽電子放出断層撮影）を用いた最新の  
がん検診を行っている施設

## こんな時は迷わず119番を!!

- 意識がない、またはもうろうとしている  
とき
- 呼吸や脈が不規則または停止している
- 多量の出血がある
- けいれんやひきつけが治らない
- 激しい頭痛、胸痛、腹痛などの痛みがある
- 明らかに重症と思われるとき



## 休日の夜間救急診療

内科と外科の当番医（休日の夜間救急診療：診療日時は日曜日と祝日の午後7時から10時まで）を  
お知らせします

## 休日の夜間 急病診療 -10月-

■診療日時 日曜日・祝日 19時～22時  
※必ず保険証をお持ちください

	内科	外科
7日(日)	坂本医院 ☎(52)3381	あいざわクリニック ☎(55)8001
8日(祝)	まきの越川診療所 ☎(79)0705	宇井整形外科 ☎(52)3131
14日(日)	島崎医院 ☎(55)1221	布施外科医院 ☎(52)4580
21日(日)	越川クリニック ☎(55)8030	本多病院 ☎(82)3181
28日(日)	神原医院 ☎(52)2820	根本医院 ☎(54)2823

24時間対応

皆さんの健康に関する相談をお受けします  
**健康相談ダイヤル24** ☎0120(110)474  
(相談・通話料金 無料)

## 成人と親子の保健 10月 健康づくり課 ☎(50)1235

場所

佐原…佐原保健センター  
小見川…小見川保健センター  
山田…山田支所  
栗源…さつき館  
※表記の時間は受付時間

みんなの健康相談

小見川…1日(月) 相談・骨密度測定  
※相談は9時30分～10時、骨密度測定は10時30分～11時  
佐原…3日(水)、山田…4日(木)、栗源…5日(金) 相談 9時30分～10時

ことばとところの相談・教室(要申込)

子どもとの関わり、ことば、運動発達など  
ママパパ教室・1回目(要申込)

佐原…25日(木) 13時～13時10分

妊婦歯科検診(要申込)

佐原…19日(金) 13時～13時10分

離乳食教室(要申込)

佐原…19日(金) 13時～13時15分

4カ月児健診

佐原…3日(水) 13時～13時30分(平成30年6月生)

小見川…10日(水) 13時～13時30分(平成30年5・6月生)

10カ月児健診

佐原…24日(水) 13時～13時30分(平成29年11月生)

1歳6カ月児健診

小見川…2日(火) 12時30分～12時45分

(平成29年2・3月生)

2歳6カ月児歯科検診

小見川…12日(金) 12時30分～

12時45分(平成28年4・5月生)

3歳6カ月児健診

佐原…16日(火) 13時～13時15分

(平成27年4月生)

かんたん・べんり・  
予防接種ナビ



## 自分のからだとの上手なつきあい方 Vol.39 まずはウォーキングから

秋は気候的にも過ごしやすくなり、健康づくりのための活動、略して「健活」を始めている人も多いのではないのでしょうか。気軽に始められる健活として、ウォーキングがあります。ウォーキングは「メタボリック症候群や生活習慣病の予防」「足腰が鍛えられ転びにくくなる」「骨粗しょう症の予防」「心肺機能が鍛えられスタミナがついて疲れにくくなる」「睡眠の質が向上する」などたくさんの効用があります。

これから始める人は、歩数計や記録をつけてやる気アップ。普段の歩数プラス1,000歩を目標に。出かける際は次のことに注意しましょう。「通気性・吸湿性がよい服装、歩きやすい靴で」「ストレッチ体操をして筋肉を伸ばす」「体調不良時や食直後は避ける」「水筒やペットボトルの携帯を忘れずに」「夜間は、明るい色の服装で懐中電灯を携帯」

長続きさせる秘訣としては、1人よりは2人、仲間と歩いて楽しさ倍増。歩くコースを変えたり、歩く途中で見かけた花や木などの名前を調べたり、写真を撮ったりと工夫しながら歩きましょう。  
☎ 市民課 ☎(50)1228

## 適塩 レシピ



Point!  
たれに  
酢を加え  
さっぱり味に

### 鮭のビネガー照り焼き

1人分：エネルギー191kcal 塩分0.6g

材料6人分

生鮭……………6切れ  
上新粉……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ1と1/2  
レタス……………1/2個  
トマト……………大1個

④  
酢……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1

【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし型に切る。
- ②ビニール袋に上新粉を振り入れて、鮭にまぶし、フライパンで両面をサッと焼く。
- ③②に④の調味料を入れ、強火にして鮭にからめながら酢の酸味を飛ばし、弱火にしてふたをし、2～3分蒸し焼きにする。
- ④お皿に鮭、レタス、トマトを盛り付ける。

提供：香取市食生活改善推進協議会

適塩クイズ

「うす塩」と「うす塩味」意味は同じ?

A. 同じ B. 同じではない

答えは24ページ