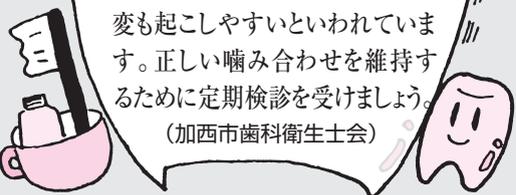




### 噛み合わせは大事

歯は上下の噛み合わせ、隣り合った歯とのバランスでその位置を保っています。歯が欠けたり、抜けたままになっていませんか？噛み合わせが悪いと肩こり等体の異変も起こしやすいといわれています。正しい噛み合わせを維持するために定期検診を受けましょう。(加西市歯科衛生士会)



### こんにちは保健師です

#### 笑顔の報告

先日、町ぐるみ健診を受けられたAさんが市役所に来られました。以前、健診で軽い異常があった時に相談に来られ、保健師と一緒に毎日の生活を振り返り、その日からできる「改善目標」を立てました。その後、かかりつけの先生にも健診結果を確認してもらいながら、コツコツ頑張って取り組まれたそうです。

今年の結果を見てみると、悪かったところは正常範囲に改善しています。「生活習慣病、その言葉通りやな。あの時、相談してよかった。」と笑顔の報告がありました。自覚症状がなくても毎年健診を受け、異常の早期発見・治療を心がけておられるAさんの日々の努力が、健診結果やその素晴らしい笑顔に表れていて、とてもうれしくなりました。

皆さんも自分の健診結果をもう一度確認してみてください。精密検査が必要な項目や注意が必要な項目はありませんか？自覚症状がないから、忙しいからと「精密検査」を受けていない方は早めに受けるようにしましょう。また、かかりつけ医をお持ちの方は先生に健診結果を確認してもらいましょう。

健診に限らず、健康について気になることがあれば、気軽に保健師にご相談ください。

### 病院だより

## 「市民に厳しい医療制度改革、病院に厳しい診療報酬改定」

市立加西病院 院長 山邊 裕

#### 「医療制度改革が市民の医療を決める」

医療は身近な存在ですが、医療制度改革や診療報酬改定の内容を知っておられる方は少ないかと思えます。実は、私達医療者が市民の皆様へ提供する医療は国の制度によって厳密に定められていて、それに異なる医療を行うことはできません。

#### 「医療制度改革が市民の負担を増やす」

この4月から始まる平成18年度におきましては過去に例のない大きな医療制度と診療報酬の同時改定が行われます。

医療制度改革では、医療給付費を抑制することが目的で、高齢者の負

#### 担増、入院日数の短縮、生活習慣病

予防の徹底、療養型病床を減らして介護給付を減らす方針で、慢性期に入院できる所が減り、在宅での介護が増えます。また、入所者から宿泊代や食事代を直接徴収し、在宅介護との均衡を図っていますが、これも市民の方々には負担増となります。

#### 「診療報酬改定が病院を直撃」

診療報酬改定では、報酬額が3・16%減額され、これを単純に計算すると、病院が昨年と同じ医療を行ったとして1億7千万円減少します。病院は給与費や材料費など支出のほとんどを病院で行う医療の対価

である診療報酬でまかなっていますので、病院経営を直撃する内容です。また、今回の改定では、病気の方々に行う医療の内容にも影響があります。例えば、リハビリが必要な病気に加った後90日から180日経つとリハビリを継続することができなくなるなど、様々な影響が懸念されています。

#### 「市民の方々と共に困難を乗り越えたい」

加西病院では、かかりつけ医の先生方や施設の方々を力合わせて地域医療連携を築いてまいりました。今後もその方針は変わりません。政府の医療政策と社会問題である勤務医不足は、病院の存続を揺るがしかねない問題です。これからも加西病院は市民の皆様の理解を得て、適正かつ効率的な運営に努めてまいります。

「病院だより」のバックナンバーは、加西病院のホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

### ちらしずし

材料(4人分) ゆでタケノコ(1/2本(100g))、ニンジン(1/3本(50g))、カニかまぼこ(150g)、油揚げ(2枚)、白炒りゴマ(大さじ2)、青じそ(4枚(葉の花など季節の野菜を入れてもよい))、米(3合)、コンブ(8cm)、A [だし汁(2.5カップ)、砂糖、薄口醤油(各大さじ2)]、B [柑橘類の搾り汁(あれば大さじ2)、酢(1/3カップ)、塩(小さじ1.5)、砂糖(大さじ1.5)]、酢、だし汁、薄口醤油、酒

作り方 ①カニかまぼこに酢を少々ふる。青じそは千切りにする。②タケノコ、ニンジンはそれぞれ2cmの長さの短冊切りに、油揚げは短冊切りにする。③米は洗って炊飯器に入れ、酒大さじ1、コンブを入れ、3合の目盛りよりやや少な目の水加減にして炊く。炊き上がった飯台に移し入れ、Bを合わせてふり、切るように混ぜてすし飯を作る。④鍋にAのだし汁、②を入れて火にかけ、2~3分煮、Aの調味料を加える。煮汁が1/4くらいになるまで煮る。⑤③に④を加えて混ぜ、少し冷まして①を加えて混ぜる。器に盛り、白ゴマをふる。



#### 〈栄養士からの一言〉

カニかまぼこ、たけのこ、にんじんが入り色鮮やかな春らしい一品となっています。自分の好みの野菜も入れて、オリジナルの野菜いっぱいちらし寿司を作ってみてください。(野菜は1日350g摂ることを目指しましょう。)

### 今月のわが家の健康メニュー

いずみ会 グループにし