

診療所からのお知らせ

◆都祁診療所で、オンライン診療予約ができるようになりました！



※今まで通りの“窓口予約(来た順診察)”も継続していますので安心して下さい。 診療所予約サイト

◆都祁診療所では、R5秋シーズンもインフルエンザワクチンとコロナワクチンの接種を実施します！



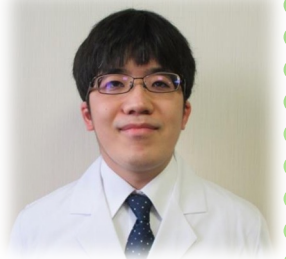
診療所の外へ！

9月22日に、都祁地区の特別養護老人ホーム「大和会すずらん苑」にて、桑田医師が「終末期医療」に関する職員勉強会を行いました。地域活動を通じて、都祁地域の医療・介護の質向上に役立つことができればと思います。



新スタッフ紹介

『市立奈良病院から参りました山下と申します。地域の皆様の健康に貢献できるよう精一杯頑張ります。お困りの際は、なんでも気軽にご相談ください。』



JADECOM総合診療 専門研修プログラム専攻医
山下 真稔 (2023.10~)



所長の
健康コラム

畑仕事と運動

患者さんに「運動していますか？」と聞くと「畑をしているので大丈夫です」とお答えになる事があります。畑仕事は運動と言えるのでしょうか？厚生労働省の定義によると、畑仕事は運動ではなく生活活動に分類されますが、目指すべき身体活動の一つと言えます。皆さんも、身体活動と運動のこの目標値を目指して頑張ってください。 (西村)

身体活動(安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと)

【目標】18-64歳の方：1日60分以上 または 1日8000歩
65歳以上の方：1日40分以上

運動

(体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動)

例：ジム/フィットネスクラブ、スポーツ、意図的な散歩など。

【目標】1回30分以上の運動を週2回以上、習慣的に(1年以上)

生活活動

(日常生活の中の、安静にしている状態以外の全ての活動)

例：家事、犬の散歩、子供と屋外で遊ぶ、通勤/通学の歩行、階段昇降、荷物運搬、農作業などの仕事上の活動など。



今年の秋のインフル/コロナワクチン接種体制

8 日月火水木金土
2023 1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

2023 9月

10 日月火水木金土
2023 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 コロナ 予約開始	14	15	16
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
24	25 インフル 予約開始	26	27 コロナ	28	29	30

9 日月火水木金土
2023 1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

2023 10月

11 日月火水木金土
2023 1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

日	月	火	水	木	金	土
1	2 コロナ	3	4 コロナ	5	6 コロナ	7
8	9 スポーツの日	10	11 インフル	12	13 インフル	14
15	16 コロナ	17	18 コロナ	19	20 コロナ	21
22	23 インフル	24	25 インフル	26	27 インフル	28
29	30 コロナ (見込み)	31	1	2	3 文化の日	4

	インフル	コロナ
対象	生後6ヶ月以上の すべての方 (65歳以上、60-64 歳で基礎疾患があ る方は推奨)	初回接種を終了 し、前回接種日 から3ヶ月以上 経っている12歳 以上すべての方 (65歳以上、 12-64歳で基礎 疾患がある方は 推奨)
接種料金	1700円 (奈良市在住65歳以上) 3800円 (一般)	無料
使用 ワクチン	不活化ワクチン	XBB 対応ワクチン
予約 方法	Web 診療所 予約サイト	奈良市 予約サイト
	電話 都祁診療所 0743-82-1411	奈良市 コールセンター 0120-34-112
	窓口 都祁診療所	

※内容は状況により今後変更する可能性があります。
※9月末時点ではワクチン供給の関係により、
10/20(金)接種分までのご予約となります。

都祁診療所は地域のワクチン医療に積極的に取り組みます

診療時間 (受付時間)

	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	●	●	●	● (整形外科あり)	●	● (第1,3週のみ)
16:30~18:30	●		●		●	

◎休診日:木曜日午後,土曜日第2,4,5週,日曜日,祝日,お盆,年末年始
◎その他の時間帯は,予防接種や訪問診療を行なっています。急患は可能な限り対応いたしますので,ご相談ください。

<発行元> 〒632-0221 奈良県奈良市都祁白石町1084番地
公益社団法人地域医療振興協会 奈良市立都祁診療所
TEL: 0743-82-1411