

×デジタル ニュース



三重大学
みえの未来図共創機構
教授
かくや
北川 寛也 さん

今月の
テーマ

PHR（個人健康情報管理）であなたの健康を手の中に

桑名市総合医療センターに昨年5月に導入された医療情報共有アプリ「NOBORI」は、もうお試しいただいたでしょうか。このスマホアプリを使っていたら、総合医療センターで行われた血液検査の結果やレントゲン画像、処方、次回予約などを確認することができ、すでに約2000人の市民に使っていただいています。

手続きをしていただくとお子さんやご高齢家族のデータを確認できるのも大きな特長です。三重大学医学部附属病院も3月からNOBORIに対応し、今後も続々と県内の対応施設が増えてまいります。対応施設での検査結果などは、見せたい時に見せたい情報を見せることができますので、例えば紹介状なしの初診のような場合にも、ご自身の健康状態を正しく伝えられるようになります。

また、アプリにクレジットカードを登録していただくと、医療費の後払いができるようになります。診療や検査が終わった後、会計を待たずにお帰りいただけま

す。総合医療センターにはこれまで「会計待ち時間が長い」という声が多く寄せられていたそうですが、後払い導入以降はかなり少なくなったそうです。より一層の会計待ち解消に向け、皆さんにNOBORIのご活用をお願いしたいと思います。

今年3月22日に三重テレビでNOBORIのことをご紹介させていただきました。お時間のある時に三重大学医学部附属病院のYouTubeチャンネルでご覧ください。



NOBORIの通院履歴(左)と診断結果(右)



YouTube

問 総合医療センター
22・11211 FAX 22・9498

くわな 防災教室

今月のテーマ

風水害への備え



ハザードマップHP

今月は出水期に入ったことを踏まえ、風水害への備えについてお伝えします。

【①自宅周辺の危険性を確認しよう】

自宅や勤務先などの周辺の危険性を「桑名市ハザードマップ」で確認しましょう。市ホームページでも公開しています。

洪水、高潮ハザードマップで浸水想定区域内の場合や土砂災害ハザードマップで土砂災害(特別)警戒区域内の場合は、台風や大雨の際に避難が必要になる可能性があります。

【②「いつ」「どこに」「何を持って」避難するかを決めよう】

市では気象状況や河川の水位などに応じて避難情報を発令し、避難所を開設します。これらの避難情報を市ホームページなどで確認し、早めの避難を心がけましょう。避難先は、できれば複数確保しておくことと安心です。

避難する際は、個人や家庭の事情に合わせ、必要なものを持って避難しましょう。食料品や衣類などの非常持ち出し品をリュックなどに入れ、両手を自由に動かすことができる状態で避難するのがベストです。少なくとも一年に一度は点検し、持ち出しやすい場

所に置いておくことが大切です。

○非常持ち出し品(例)

- ・食料など：飲料水(ペットボトル)、食料衣類・雨具、タオル、下着、ズボンなど
- ・貴重品：現金(小銭)、預金通帳(コピー)、健康保険証(コピー)など
- ・日用品：携帯・簡易トイレ、懐中電灯、眼鏡、携帯ラジオ、モバイルバッテリーなど
- ・安全対策：救急セット、常備薬、マスク、除菌シートなど

地震だけでなく、風水害でも停電が発生することがあります。自宅に浸水の危険性がない人も停電への備えは必要です。

※浸水想定区域にある避難所は、風水害時には原則、開設されませんので注意が必要です。来月号の防災教室でお知らせします。

※市が開設する避難所は、混雑するおそれがあります。可能な限り、安全な親族や友人宅への縁故避難を心がけてください。

問 防災・危機管理課
24・1185 FAX 24・2945

栄養バランスバッチリ! 人気の給食レシピ

今月のメニュー

あじの竜田揚げ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- ごはん
- 牛乳
- 五目きんぴら
- 豆腐のみそ汁

栄養データ(1人分)

エネルギー	111kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	6.8g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.8g

栄養ポイント

初夏が旬のあじは、良質なたんぱく質を豊富に含み、比較的低脂肪な魚です。魚が苦手な人も竜田揚げにすることで食べやすくなります。

作る時のコツ

あじに下味を漬けるときは、10分以上漬けておくとおいしくできます。さばでも、おいしく作れます。

材料4人分

- あじ切り身 50g×4切
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- おろししょうが 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① 下味用のおろししょうが、酒、しょうゆにあじを漬け込む。
- ② 両面に片栗粉をまぶす。
- ③ 油(170℃程度)で揚げる。

みんなの掲示板

● ひまわりあんしん事業・電話相談(無料)

とき 6/14(金)・28(金) いずれも10:00～12:00

電話相談 ☎059-228-3167

対象 65歳以上の高齢者本人、その家族

※相談内容は、65歳以上の高齢者本人の問題限定

申込 不要

問 三重弁護士会事務局 ☎059-228-2232

● 介護職員初任者研修の受講生募集

介護職場の人材不足を改善するため、介護職員初任者研修の受講生を募集します。

とき 会場説明会6/20(木)、Web説明会6/24(月)

※どちらか参加必須 いずれも13:30～15:00

募集期限 7/1(月) 対象 県内に住民登録があり、概ね70歳未満で介護業務に就労していない人

定員 39人(抽選)

料金 無料(テキスト代5,500円自己負担)

申込 電話または説明会申込フォーム

問 三重県社会福祉協議会 ☎059-227-5160



● 第7回桑名伝統文化茶道教室

とき 7/24(水)・25(木)・31(水)・8/1(木)・15(木) (計5回)
いずれも10:00～11:30

対象 小学1年～高校3年

場所 くわなメディアライヴ 定員 15人(先着順)

料金 2,000円(計5回分) 申込 電話

ふくさ 帛紗などの点前道具は貸し出します。

後援:市教育委員会(文化庁委託)

問 裏千家桑名和楽会 山田 方

☎080-5139-0260

● 第41回フラワーコーラス演奏会

桑員地区で合唱活動を行っている14の団体が「聴きあおう、高めあおう」をモットーに開く、年に一度の演奏会です。ぜひ、ご来場ください。

とき 6/23(日) 13:00～15:40(開場12:30)

場所 柿安シティホール 大ホール

料金 無料

申込 不要

問 事務局 佐々木 方 ☎090-6585-9080

✉ shingo55s@tg.commufa.jp