

ウォーキングで健康アップを

健診センタ 保健師 吉田 美子

涼しくなったら運動をしなくては、と思っていたあなた（私）、運動に最適な時期がやってきました。ウォーキングは、安全で手軽な運動で下記のような効果があります。

- 心肺機能が高まる
- 骨が強くなる
- 筋力の低下を防ぐ
- 血行が良くなる
- 持久力が高まる
- ストレス解消に役立つ
- 脳の活性化
- ダイエット効果
- 生活習慣病の予防 等々



日常生活で歩数を増やすために、歩数計を活用しましょう。まずは今より歩数アップをめざし、できれば1日1万歩を目標にしましょう。また同じ10分でも歩く速さや歩幅を変えることで効果的な運動につながります。足一つ分歩幅を大きくして歩きましょう。また、継続するための工夫として下記を意識してみましょう。

①記録をつけて、モチベーションアップ!

歩数や体重など自分の気になる指標を記録することで励みになる。

②「これならできそう!」な目標をたてる

朝の犬の散歩を担当するなど身近で具体的な目標をたてる。

③自分流のスイッチづくり

普段から歩きやすい靴を履いて外に出る、歩数計を玄関に置いておくなど。

④頑張った自分にごほうびを

⑤サポーターを増やす

一緒に歩いてくれる人をさがすなど。

⑥ドロップアウト対処法を考える

雨の日の場合の運動法など。

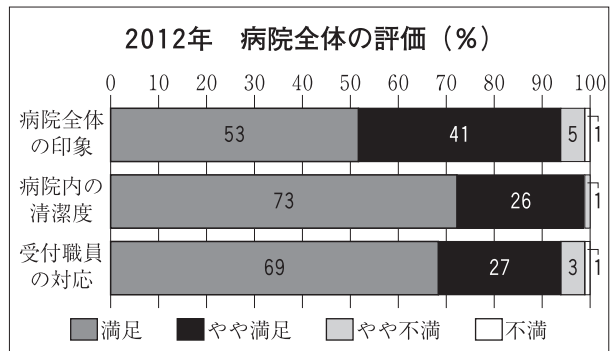
さまざまな効果のあるウォーキング、ぜひ始めましょう。

職員募集について

現在、一緒に働いて頂ける下記スタッフを募集しております。

- ◆職 種
 - ①看護師
 - ②看護補助者
 - ③医療ソーシャルワーカー
- ◆応募資格
 - ①正社員（夜勤可能な方）
 - ②契約社員（夜勤可能な方、6ヶ月毎の有期契約）
 - ③契約社員（6ヶ月毎の有期契約）
- ◆募集人数 若干名
- ◆待 遇 当社規定による
- ◆応募先 〒312-0057 ひたちなか市石川町20番1
株式会社日立製作所
ひたちなか総合病院事務局総務係
電話番号：029-354-5111（代表）

外来患者さん満足度調査結果が まとまりました



地域の皆様が満足される病院を目指し、外来患者さんを対象にアンケートを実施しました。実施は2012年7月30日と31日の2日間。488件のご回答を頂きました。

病院全体の評価では、回答の53%が「満足」でした。評価が最も高い項目は「病院内の清潔度」で満足が73%、次点は「受付職員の対応」で69%でした。

今回の調査結果をもとに、皆様にとってよりよい病院となるよう努めてまいります。

インフルエンザ予防接種予約受付のお知らせ ～10月1日（月）より受付開始～

1. 成人対象インフルエンザ予防接種

①インターネットからのご予約

当院ホームページ（サイトトップ-お知らせ-インフルエンザ予防接種の予約について）からご予約が可能です（24時間受付）。
サイトトップURL：

<http://www.hitachi.co.jp/hospital/hitachinaka/index.html>

②お電話でのご予約

029-354-5111（代表）にお掛け下さい。
受付時間：平日8:10～16:40
（時間外、病院休診日は予約をお受けできません）

③直接来院でのご予約

総合受付カウンター内「インフルエンザ予約窓口」でご予約下さい。
受付時間：平日8:10～16:40
（時間外、病院休診日は予約をお受けできません）

2. 小児対象インフルエンザ予防接種

029-354-5111（代表）にお掛け下さい。
受付時間：月・火曜日14:00～16:00
金曜日 15:30～16:40
（時間外、病院休診日は予約をお受けできません）

採用・退職医師の紹介

担当科	氏 名	異 動 日
健診センタ	越 知 礼 子	採用 (2012.10.1)
臨床研修医	後 藤 悠 大	退職 (2012.7.31)
	大和田 淳 也	退職 (2012.9.30)
	藏 田 泉	退職 (2012.9.30)
	町 島 雄 一	退職 (2012.9.30)
	森 美 喜	退職 (2012.9.30)
	柳 原 隆 宏	採用 (2012.10.1)
	松 岡 亮 太	採用 (2012.10.1)