

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	△	○	△	△

※ 乳幼児健診／水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

★原則として1月以後の毎週火曜日午後と

2月3日(金)午後は、診療担当医が変更になります。

ただし、1月31日(火)午後は院長の診療です。

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時 20分~12時 30分

1月6日(金)・1月17日(火)・1月25日(水)

発行者／医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

石川医院通信

157



石川医院 2023
1・2月

※院長から一言※

少し前に参加した研修会で、在宅ワークで情報機器を使用する時や、スマホ利用時の健康障害についての講習を受けました。演題の1つが、日本人間工学会が2020年に発行した「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント」でした。その中のいくつかをご紹介します。7つ全てを知りたい方、詳細を確認したい方は、以下のQRコードからアクセスして原文を読んでみてください。

- 1) 情報機器（コンピュータ、タブレットなど）を使用する場合には、「作業20分毎」に「小休止を20秒とり」、「20フィート（約6メートル）先を見る」という「20-20-20ルール」を実践してみませんか？応用例として、「20分毎に20秒目を閉じて目を休めることも有益」とされています。また、仕事内容を意図的に分散して1日中画面を見ることがないよう工夫すると良いそうです。

（眼精疲労や姿勢拘束を和らげることが目的です）

- 2) スマホを使うときは、前傾しないよう首をまっすぐにして、スマホを持つ手を上にあげ視距離が40cm程度になるようにします。その際に反対の手でスマホを持つ手を支えると楽です。要は、前かがみにならないようにすることで、首や肩への負担を減らすということです。
- 3) 情報機器を使用する際には、座った姿勢と立った姿勢を交互に繰り返すのが良いそうです。「立った姿勢」とは、スタンディングデスクに情報機器を置いて、自分が立った状態で作業をすることです。座ったままの姿勢を長く続けること、つまり身体不活動は非伝染性疾患（生活習慣病など）の要因になるそうです。「座り姿勢10分、立ち姿勢5分」は生産性を上げる・・・とか、「20分間の座位+2分間のアクティブレスト」は2型糖尿病発症のリスクを下げる・・・という研究もあるそうです。



「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント」

発行者：一般社団法人日本人間工学会

発行日：2020年6月23日

- 4) その他、講師の先生の説明では、在宅ワークは1週間に3日以内が望ましいとのことでした。また、タブレットやスマホに文字を入力するときは、人間工学キーボードを使う方がよいという示唆もありました。

※受付・事務から

☆受診当日に発熱がない場合でも、数日前に発熱などがありましたら、事前に、必ずお電話をいただきますようお願いいたします。

（直接いらしても、診察できません）

☆健康保険の種類によって、引き続き行える健診があります。

また、令和4年度骨粗しょう症予防検診は予約制で、令和5年2月28日まで行なっております。

☆予防接種は事前予約制になりました（電話可）。

当日予約でもかまいませんが、

予約状況で、お受けできない場合があります。

☆16歳未満の方が受診の際は、保険証と医療証を一緒に受付にご提示ください。保険証をお忘れの場合は、全額自費、医療証をお忘れの場合は一部負担金が必要になります。

☆70歳～74歳の方が受診の際は、保険証と高齢者受給者証を一緒に受付にご提示ください。（一部負担割合の確認のため）

☆75歳以上の方が受診の際は、後期高齢者医療被保険証を受付にご提示ください。

