

# あなたの健康を支える！ 外来心臓リハビリテーションで



## はじめに



私たちの地域では、心臓病の治療と予防に力を入れています。特に、「**外来心臓リハビリテーション**」では、新しい技術を駆使して、皆さんの健康回復をサポートしています。心臓リハビリテーションと聞いて何を思い浮かべますか？「心臓のリハビリ=心臓を鍛える」ではありません。心臓リハビリテーションは「**長期予後の改善**」、つまり生き生きと長く過ごす時間を増やすことを目的としています。そんな外来心臓リハビリテーションの中でも注力しているのが「**CPX (運動負荷試験)**」です。

## CPX(運動負荷試験)とは？

CPX (運動負荷試験)とは、運動中の心臓・肺・筋肉などの働きを総合的に評価する検査です。

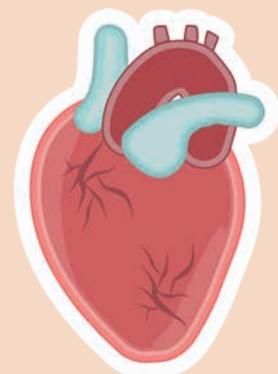
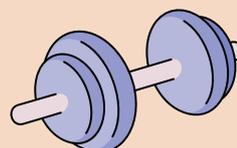
### ✓ 主な適応疾患

- ・慢性心不全 ・COPD(慢性閉塞性肺疾患) ・虚血性心疾患
- ・呼吸困難の原因精査 ・手術やリハビリの運動耐容能評価
- ・肺高血圧症

「**どの臓器が原因で運動能力が低下しているのか**」を詳しく調べることができます。

例えば、

- ・息切れの原因が心臓なのか、肺なのか、体力不足なのか
  - ・心不全や肺疾患の重症度はどれくらいなのか
  - ・手術やリハビリへの安全性の判断
- などの目的で行われます。



# CPX（運動負荷試験）を活用！

## 検査時間・方法は？

準備を含めて30～60分ほど（実際の運動は5～15分ほど）です。

呼気中の酸素や二酸化炭素を測定するマスクをつけて心電図・血圧・酸素飽和度をモニターしながら自転車エルゴメーターで少しずつ負荷を上げて運動します。

✔ 運動中のデータから

- ・持久力
- ・運動強度
- ・効率よく二酸化炭素を排出できているか

上記を算出し、無理なくできる運動の程度や、体力の限界を把握しています。



実際の検査の様子

## どう役立つのか？

CPXを活用することで、患者さんの心肺機能によって適切な運動の負荷をオーダーメイド化できるなど、リハビリテーションが個別にカスタマイズされます。「どんな運動が安全か」「どのくらいの負荷なら安心か」を科学的に判断できるため、無理なく、着実に回復へと向かうことができます。

また、リハビリを受けている皆さんにとって、運動の効果を実感できるため、モチベーションを高く保ちながら進めることができます。

「外来心臓リハビリテーション」は、地域の皆さんが健康で長生きするための大切な取り組みです。

まずはお気軽に、主治医にご相談ください。当院では、専門のスタッフが丁寧にサポートします。そして、あなたの健康を一緒に守っていきましょう！

# つしまちくらし 応援商品券 配布します



食料品価格等の物価高騰の影響を受けている市民のくらしの応援と、地域経済活性化のため、全市民に市内限定で使用できる「つしまちくらし応援商品券」を配布します。

## 配布額

1世帯当たり **10,000円** + 1人当たり **2,000円**

1,000円券 × 10枚  
(一般店専用券6枚・全店共通券4枚)

1,000円券 × 2枚  
(一般店専用券2枚)

## 対象者

令和8年1月1日時点で津島市の住民基本台帳に登録されている方

## 配布開始

3月下旬から順次(申請不要)

## 配布方法

世帯人数分をまとめて世帯主宛にゆうパックにて配達

## 使用期間

配布開始後から8月末まで

## 使用可能店舗

商品券配布時に商品券使用可能店舗一覧を同封します。



ID 482017054

### 商品券の配布について

つしまちくらし応援商品券コールセンター ☎052-414-6872

**受付期間** 3月2日(月)～5月29日(金)

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日除く)

観光・プロモーション課商工・消費生活G ☎55-9663

### 商品券使用可能店舗について

つしまちくらし応援商品券事務局(津島商工会議所内) ☎28-2801

## 問 合

# 「魅カマシン津島市」 津島市職員採用候補者を募集します

ID 582018708、630764023 問合 人事課人事G ☎24-1124

## ●第1回津島市職員採用候補者試験(令和9年4月採用)

採用職種・採用予定人数

職種区分	採用予定人数
一般事務職	13人程度
一般事務職(障がい有する方)	
技術職(土木・建築・水道)	5人程度
消防職	2人程度
保育教諭	7人程度

試験日程・内容(予定)

4月	4~5月	6月	7月	7月下旬
申込受付	第1次試験	第2次試験	第3次試験	合格発表
	SCOA 動画選考	集団討論	個人面接 (自己PR)	

新たに  
実施!

## ●津島市職員採用候補者試験(通年募集)

採用職種・採用予定人数

職種区分	採用予定人数
一般事務職(デジタル経験者)	若干名
技術職(土木・建築・水道経験者)	若干名

試験内容(予定)

第1次試験…SCOA・動画選考

第2次試験…個人面接

試験申込期間(予定)

- ①4月上旬~4月下旬(令和8年10月採用)
- ②7月上旬~7月下旬(令和9年1月採用)
- ③10月上旬~10月下旬(令和9年4月採用)
- ④令和9年1月上旬~1月下旬(令和9年7月採用)

その他

申込方法等の詳細は、3月下旬に市ホームページへ掲載を予定しています。また、広報紙「市政のひろば」4月号にも掲載を予定していますので、合わせてご確認ください。募集要項を確認のうえ、申し込みください。

試験日程・内容については変更となる場合があります。

# 高齢者活動・交流センターがオープンしました

ID 338108337 問合せ 高齢者活動・交流センター ☎43-2260

センターは、ゲームを使った軽い運動や高齢者の生きがいと健康づくり活動ができる集いの場となります。

**対象者** 市内在住でおおむね60歳以上の方およびその同伴者

**開設時間** 火～土曜日の午前9時～午後4時

**休館日** 日曜日、月曜日、祝日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)、年末年始

**場所** 総合保健福祉センター1階

**施設** eスポーツ室、レクリエーション室

※2部屋を一体的利用も可

**利用料** 無料

**利用方法**

**申込開始日** 利用希望日の2カ月前の1日(2部屋の一体的利用は6カ月前の1日)

**申込期限** 利用希望日の5日前



# 市民活動フェスタ つしまパラダイス

ID 996181253 問合せ 市民協働課市民協働G ☎55-9298

地域で活動する市民活動団体や企業、地元高校がブース出展します。キッチンカーもやって来ます。

**日時** 3月20日(金・祝) 午前11時～午後3時

**場所** 文化会館大ホール・小ホール

**内容**

**展示** 活動紹介など

**体験** ゲーム、体操、演奏、工作、ドローンシミュレーター、健康チェックなど

**物販** おにぎり、ホルモン焼きそば、串カツ、ハンドメイド作品、カブトムシ、フィギュアなど

**発表** 箏の演奏や合唱、体操、盆踊り、演劇など

**参加費** 無料(材料費などが必要なブースもあります)

**主催** 市・市民活動フェスタ「つしまパラダイス」実行委員会

