

こんにちは！市民病院です！

## 安全でおいしい食事を食べていただくために…

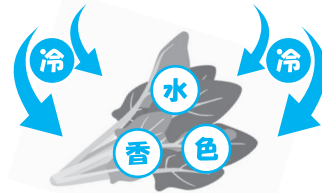
栄養管理科では、入院患者様ごとに栄養管理を行い、安全安心な食事を提供しています。食物アレルギーやその他の個別対応が必要なことについては、患者様に聞き取りをさせていただき、主治医や看護師、調理スタッフと情報共有を行い、調理・配膳に間違いがないように取り組んでいます。

食品が腐敗し、食品の中で食中毒菌が増える温度帯は10℃から45℃とされています。そこで、加熱した食品の粗熱をとり、急速冷却、急速冷凍するための機器(ブラストチラー)を導入しています。



ブラストチラー▲

この機器を使用することで、湯気と一緒に逃げてしまいがちな水分、香り、色などを封じ込め、食品の劣化を少なくしておいしさを保持することができます。



また、冷却時間を短くすることは食中毒の恐れのある細菌の繁殖を減らすことにもつながります。



今後も患者様が食事を一口でも多く食べることができるよう、また、食事が癒しとなるように安全安心なおいしい食事の提供を継続していきます。

加東市民病院栄養管理科 ☎42-5511

## 令和5年度 まちぐるみ総合健診(追加実施)のご案内

今年度のまちぐるみ総合健診(5.6月)を受診されなかった方を対象に、まちぐるみ総合健診を追加実施します。

特定(基本)健診は、糖尿病等の生活習慣病の予防を目的として、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

また、がんの予防及び早期発見のためのがん検診も同時に実施します。



以下の検診は**無料**で受診できます

- ①胸部検診:全員
- ②大腸がん検診:40~70歳の5歳刻みの節目年齢の方
- ③前立腺がん検診:50~70歳の5歳刻みの節目年齢の男性

※既に今年度のまちぐるみ総合健診(5.6月)や個別健診、人間ドックで受診された項目は受診できません。

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800



日 11月11日(土) 8時30分~11時20分  
※申込時に受診希望時間を選べます。

場 加東市役所2階 201会議室  
※受付は1階ロビーで行います。

申 健康課窓口に来所、電話、  
または電子申請▶



締 9月20日(水)

対 市内在住で、今年度のまちぐるみ総合健診(5.6月)を受診されなかった20歳以上の方

費 年齢やご加入の健康保険により異なります。

健康が  
いちばん

## 育児のお悩み、ご相談ください！ あなたの育児を応援しています！

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432

健康課では、お子さんの健やかな成長と保護者の方の育児を応援しています！

子育てにお悩みの方には、保健師、栄養士、助産師などが個別で相談に応じています。お子さんの発育や育児のことなど気になることがあれば、一人で悩まずにお気軽にご相談ください。



### 子育て何でも相談

毎月第2木曜日

<相談内容の一例>

- ・身長や体重が増えているのか心配
- ・離乳食を食べない
- ・離乳食の量や形状が分からない
- ・しつけの仕方が知りたい
- ・言葉がなかなか出ない
- ・保護者自身の体調がしんどい

### 母乳相談

毎月第2・4木曜日

<相談内容の一例>

- ・母乳量を増やすにはどうしたらいいの？
- ・ミルクをどれくらい足したらいいの？
- ・実際に飲ませ方を見てほしい
- ・卒乳する時期や方法はどうしたらいいの？

「こんなこと相談していいのかな」と思うことも、ご遠慮なくお話しください。

健康課では、相談の対応とともに、必要な方に適切なサービスへつないだり、関係機関を紹介したりしています。

保護者の方が「相談してよかった」、「安心した」と思っただけのよう、お一人ずつ丁寧に相談に応じています。

各種相談は予約制で行っていますので、ご希望の方は健康課までお気軽にお電話ください。

### 保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	8月24日(木) 受付 13時~14時30分	<対象> 令和5年4月に出生した乳児
10か月児相談	8月24日(木) 受付 9時~10時30分	<対象> 令和4年10月に出生した乳児
1歳6か月児健診	8月3日(木) 受付 13時~14時30分	<対象> 令和4年1月に出生した幼児
2歳児育児教室	8月3日(木) 受付 9時~10時30分	<対象> 令和3年7月に出生した幼児
3歳児健診	8月23日(水) 受付 13時~14時30分	<対象> 令和2年6月に出生した幼児
子育て何でも相談	8月10日(木) 受付 9時~11時	<対象> 乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	8月8日(火) 受付 9時30分~9時50分	<参加費> 100円 <申込期限> 8月3日(木)

※ [ ] の対象者には個別に案内をお送りします。 ※ [ ] は、事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

### 母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分~16時30分 ※即日交付

- 持ち物
- ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
  - ②個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書
  - ③本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証
  - ④通帳またはキャッシュカードの写し



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432