

# こんにちは！ 市民病院です！

市民病院は、市民のみなさまの健康管理を応援します！

最近、いつもの調子が出ない気がする  
伝の助くん。思い切って、市民病院で受診すること  
にしました。

そうだ、市民病院へ行ってみよう！

夏バテだと思っけど、  
怖い病気だったら  
どうしよう...

あの...最近疲れ  
やすくて、少し元氣  
が出ないんです...

受付

はい。  
では内科外来へ  
ご案内します。



検査後

消化器内科  
芦田医師

フムフム。伝の助くんの体に、異常は  
特にないですね。  
ただ、疲れやすく、元氣が出ないのは  
気になります。  
管理栄養士さんに食生活のチェックと  
食事指導をしてもらってくださいね。

え!しょくじしどう??

食事指導って  
厳しそう...  
でも、正直に  
話さなくっちゃ!



...実は  
早起きが苦手で、  
朝ごはんを食べない  
ときがあるんです。



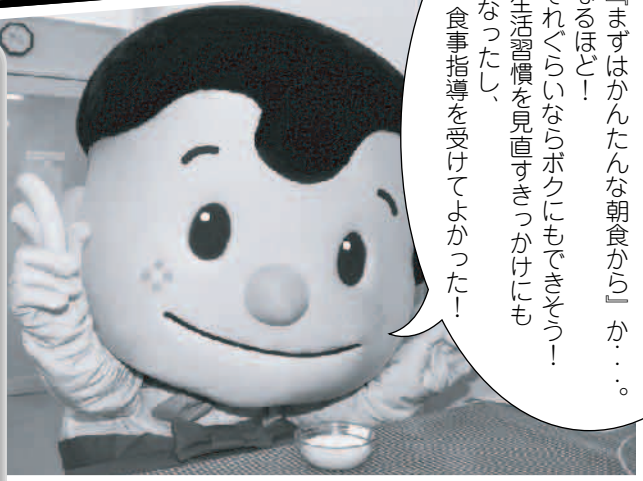
なるほど、正直に話してくれて  
ありがとう。  
朝、少しでも寝ていたいのはわかるけ  
ど、朝ごはんを食べないのはよくない  
わよ。  
朝食べないと、お昼ごはんまで  
エネルギーが取れないから、  
元氣が出にくいの。

栄養管理科  
高井管理栄養士

まず30分早起きして、  
手軽な果物や  
乳製品から食へる習慣を  
つけてみたらどう?  
規則正しい食生活は元氣の源  
なのよ。



「まずはかんたんな朝食から」か...  
なるほど!  
それくらいならボクにもできそう!  
生活習慣を見直すきっかけにも  
なったし、  
食事指導を受けてよかった!



加東市民病院での食事指導は、午前・午後の予約  
制で、時間は一人30分から1時間程度行っています。  
医師から食事指導が必要と判断された方はもちろん、  
糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病や食物アレルギー  
が心配な方、健診結果で思わしくない数値があ  
った方など、どなたでも受けていただけます。気にな  
ることをそのまま放置せず、一緒に解決の糸口を  
見つけましょう。  
食事指導を希望される方は、市民病院受付または  
受診している診療科の医師へ申し出てください。

問い合わせ 加東市民病院 ☎42-5511

\*このお話はフィクションです。伝の助は、いつも元気だよ!