

こんにちは！市民病院です！ | 放射線科に新しいCT装置を導入！

放射線科に高性能80列マルチスライスCT装置を導入しました。

この装置は、従来の16列マルチスライスCT装置の5倍もの検出器を有しており、X線を発生させる管球が体のまわりを1回転する間に、断層画像を最大80枚撮影できます。従来機よりも、広範囲を短時間で高画質に撮影することができるため、撮影時に患者様に、息を止めていただく時間が、大幅に短くなります。

また、CT検査は、病気の早期発見、診断に大変有効ですが、「放射線被ばく」の問題があります。新装置は、最新の被ばく低減技術を搭載し、被ばく量を最大で75%低減します。

このように、新装置の導入により、以前よりも楽に、安心して検査を受けていただくことができます。



加東市民病院放射線科 担当：三村司
☎42-5511

高齢者のインフルエンザ予防接種費を助成します

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：岩崎香織 ☎43-0435

高齢者のインフルエンザ予防接種費を全額助成しています。予防接種を希望される方は、次の事項をご確認のうえ、接種を受けてください。

対象 接種日において加東市に住民登録のある方で、次のA、Bのいずれかに該当する方

A 満65歳に達している方

B 満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある方で、身体障害者手帳1級、または医師の診断書により同程度と認定された方

接種期間 10月15日(火)～令和2年1月31日(金)

接種料金 無料(接種期間中に1回限り)

接種できる医療機関 協力医療機関 ※右の表は、市内のみ記載。

注意事項

- 希望する医療機関で接種できるか、事前にご確認ください。
- 右の表の医療機関以外にも、小野市、加西市、三木市、西脇市、多可町の協力医療機関でも接種を受けられます。また、入所されている施設や北播磨地域以外の医療機関での接種を希望される方は、事前に手続きが必要です。接種を受ける前に、健康課に、必ずご連絡ください。

申込方法 医療機関に直接電話で予約してください。

※接種の際は、医療機関窓口で、年齢と加東市在住であることが確認できるものをご提示ください。また、Bに該当される方は、該当することを証明する書類をご提示ください。助成の対象でない方が接種を受けられる場合、接種費用は、全額自己負担となります。

医療機関	所在地	電話番号
青山医院	吉井696-1	46-0321
井上医院	沢部174-1	42-1190
嬉野診療所	山国2014-239	42-8477
桂医院	大門358	43-0252
加東市民病院	家原85	42-5511
加茂病院(※)	北野713	48-3208
こざる皮膚科クリニック	社117-1	40-2121
坂本医院	上中3-29	42-6660
サンスマイル診療所	北野55-1	48-5852
神医院	森878-1	47-0144
曾野医院	東古瀬20-1	42-6299
田淵医院	新町180	48-0160
東条診療所	新定559-1	46-0048
ふるもとクリニック	社105-6	40-0202
ますむら医院	上滝野613-1	48-0704
松原メイフラワー病院	藤田944-25	42-8851
まつむら泌尿器科	上中3-48	42-7830
松本小児科医院	社384-1	42-5105
森下クリニック	社512-1	42-0024
やすらぎの森診療所	新定707-1	40-8100
吉川医院	社823	42-0105
さくら内科クリニック	下久米580-1	44-1588
社田仲クリニック	東古瀬98-1	42-8515

※入院患者、外来通院患者様のみ対応



健康がいちばん！

❤️ はじめましょう！ +10の運動習慣

健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当：吉田里奈 ☎42-2800

普段からからだを動かすことで、生活習慣病、うつ、認知症などの発症リスクを低減することができます。日常生活の中で10分多く、からだを動かす『+10(プラス・テン)』からはじめてみませんか。

1 気づく！

日常生活の中でからだを動かす場面は、たくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 はじめる！

まずは、10分多く、からだを動かすことから始めてみましょう。
歩幅を広くして歩いて+10！
自転車で移動して+10！
ながらストレッチで+10！

3 達成する！

年代に応じた目安の時間を目標に「+10」を意識してからだを動かしましょう。筋力トレーニングやスポーツ等を含めると、なお効果的です！
65歳未満 1日合計60分程度(6回の+10)
65歳以上 1日合計40分程度(4回の+10)

4 つながる！

1人でも多くの家族や仲間と楽しみながら+10を続けましょう。一緒に行くと楽しさや喜びが一層増して、継続につながります。

安全のために

誤った方法でからだを動かしたり、急にからだを動かしたりするとおぼえ事故やけがにつながります。

からだを動かす時間は、少しずつ増やす。

体調が悪いときは、無理をしない。

病気や痛みがあるときは、かかりつけ医に相談する。

今月の保健センター事業

健康福祉部健康課(庁舎2階)担当：榎原ひろみ ☎43-0432

事業名	日時	備考	問い合わせ先
母子健康手帳交付申請	毎週火曜日 8時30分～17時15分 対象 妊婦		☎43-0432
4か月児健診	10月24日(休) 受付13時15分～14時 対象 令和元年6月生まれの乳児		
10か月児相談	10月24日(休) 受付9時～9時30分 対象 平成30年12月生まれの乳児		
1歳6か月児健診	10月3日(休) 受付13時15分～14時 対象 平成30年3月生まれの幼児	11月は、11月7日(休)に実施 対象 平成30年4月生まれの幼児	
2歳児育児教室	10月3日(休) 受付9時00分～9時30分 対象 平成29年10月生まれの幼児	11月は、11月7日(休)に実施 対象 平成29年11月生まれの幼児	
3歳児健診	10月16日(休) 受付13時15分～14時15分 対象 平成28年8月生まれの幼児		
子育て何でも相談	10月10日(休) 受付9時～11時・13時30分～15時 対象 乳児、幼児とその保護者	歯科相談も実施します。	
離乳食もぐもぐ教室	11月12日(火) 受付9時30分～9時50分 対象 生後4～6か月児の保護者	参加費 100円 申込期間 11月7日(休)まで	
育児何でも相談	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 どなたでも		
こころの健康相談	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 どなたでも		

要事前申込

※母子健康手帳の交付申請時に必要なもの

- ①印鑑(スタンプ印不可)②マイナンバーカード、または個人番号通知カード③運転免許証等の写真付きの本人確認書類(マイナンバーカードを持参される方は、不要です。)