

こんにちは！市民病院です！

季節ごとの行事食に取り組んでいます！
加東市民病院 ☎42-5511
担当：山口大輔

当院では、入院患者さんごとに栄養管理を行い、適切で安全安心な食事を提供しています。衛生管理のもと、アレルギーやその他の個別対応について院内で情報共有を行い、調理・配膳し、直営給食の利点を活かして、家庭的で手作り感のある食事作りを心がけています。

また、正月、七夕、クリスマス等の季節や行事に合わせて『行事食』を年間12回実施しています。単調な入院生活のアクセントとなって、患者さんから「おいしかったよ」と声をかけていただくこともあり、大変励みになっています。

今後も、患者さんが一口でも多く食べることができる、癒しとなるような食事提供に努めていきます。



写真：クリスマスの行事食

健康がいちばん！

～11月24日は『かとう和食の日』です～

日本の食文化である「和食」を楽しむ日として、市では「¹い¹い²に²ほん⁴しょく」と読む語呂合わせから11月24日を「かとう和食の日」としています。和食は、家族全員が健康で幸せに暮らしていくために、長年培ってきた自然を大切に作る心、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。日常に根差した和食文化を家族や地域で大切にし、だしや季節の食材を使った料理で、和食をみんなで楽しみましょう。

◎和食文化の特徴

■「いただきます」「ごちそうさま」の習慣

自然やその恵みである食材や生産者、料理に携わった方に対する感謝の気持ちを表す食事のあいさつは、日本ならではです。

■和食の食事マナー

一汁三菜(ご飯、汁物、主菜、副菜2品)の和食の配膳、箸や器の持ち方、食べ方等、和食の食事マナーは、昔から受け継がれている作法です。

■四季折々の旬の食材

自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目で楽しんできました。

■郷土料理

南北に長く海や山がある日本は、その土地ならではの食文化が発展してきました。

■子どもの成長を願う行事食

もの節句(ひな祭り)や端午の節句等、子どもの成長を祝う行事食も和食文化の1つです。

◎和食の基本「だし」のいいところ！

「だし」は、香りやうま味が豊富です。だしの風味を料理に活かすことでカロリーを抑えられます。

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：尾上加奈 ☎43-0432

11月8日は
「いい歯の日」

歯の健康は、全身の健康と深く繋がっています。歯科のかかりつけ医を持ち、半年に一度は歯の定期健診を受けましょう。
まちぐるみ総合健診の歯周病検診で「要精密検査」と判定された方は、歯科医院の受診はお済みですか？まだの方は、早めに受診しましょう。

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：吉田里奈 ☎42-2800

令和3年度 まちぐるみ総合健診結果個別相談会(第1回)

健診結果を活かしていますか？

個別相談会では、まちぐるみ総合健診結果表の見方や健康についてのアドバイスを受けることができます。

また、気になっている生活習慣病予防について、保健師、栄養士が相談に応じます。

参加を希望される方は、相談会前日までに電話でのお申し込みが必要です。

■日時 11月16日(火) 9時30分～11時30分

■場所 東条公民館(加東市岡本1571-1)

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：吉田里奈 ☎42-2800

禁煙チャレンジ週間を実施！

禁煙相談窓口を開設し、禁煙にチャレンジする方を応援します！

お気軽にご相談ください！

■実施期間 11月29日(月)～12月3日(金)

■受付時間 8時30分～17時15分

■実施場所 加東市役所健康課(庁舎2階)

■内容 保健師が個別に禁煙の相談に応じます。

□ニコチン依存度チェック

□禁煙外来実施医療機関の紹介

□禁煙サポートグッズ(禁煙カレンダー等)のプレゼント

健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当：浅葉由起 ☎42-2800

献血のお知らせ

献血とは、病気の治療や手術等で輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うために、健康な方が自らの血液を無償で提供するボランティアです。
みなさまのご協力をお願いします。

■実施日 11月25日(木)

■場所 加東市役所1階 ロビー

■受付時間 ①10時10分～11時45分
②13時～16時

※献血カード等、本人確認ができるものをお持ちください。

健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当：小谷拓海 ☎43-0435

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	11月25日(木)	※詳しくは、対象の方にお送りしている案内をご確認ください。
10か月児相談	11月25日(木)	
1歳6か月児健診	11月11日(木)	
2歳児育児教室	11月11日(木)	
3歳児健診	11月17日(水)	
子育て何でも相談	11月18日(木) 受付 9時～11時	
離乳食もぐもぐ教室	11月9日(火) 受付 9時30分～9時50分	参加費 100円 申込期限 11月4日(木)

※は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432(健康福祉部健康課) 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 ※即日交付します。

□持ち物 ①個人番号確認ができる書類 ②マイナンバーカード、個人番号通知書

③公的機関発行の本人確認ができる顔写真付の書類 ④マイナンバーカード、運転免許証

⑤妊娠届出書(お持ちの方のみ)

※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：立貝萌 ☎43-0432