

こんにちは！市民病院です！

入院サポート窓口を開設しました！

10月から、市民病院受付待合ホール横に『入院サポート窓口』を開設しました。

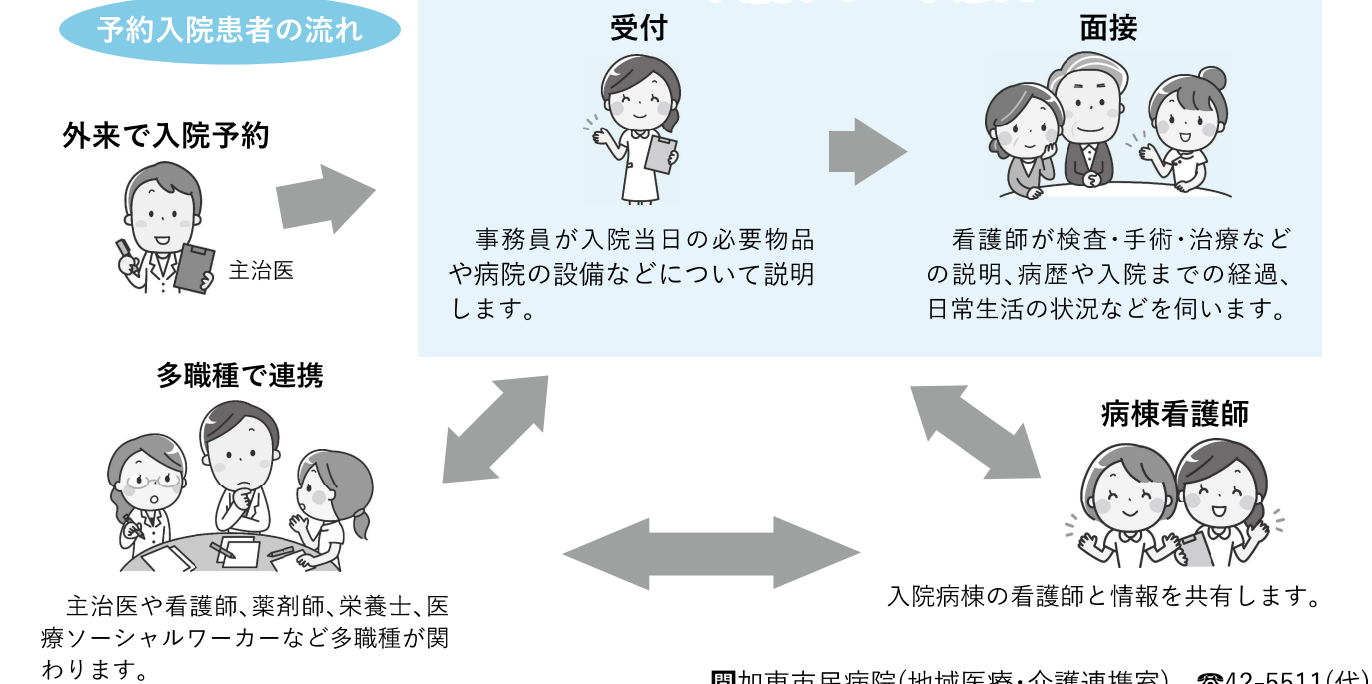
入院や退院後の在宅医療を見据えたさまざまな相談・支援のほか、加東市地域包括支援センター院内相談窓口を併設しているので、職員が介護保険の手続き・相談にも応じます。

入院サポート窓口からスタートし、市民病院、ケアホームかとう、加東市訪問看護ステーション、加東市地域包括支援センター、市内の医療・介護施設が連携して市民のみなさんをまちぐるみで支えていくことを目的として開設しました。

ご家族に医療・介護の支援が必要な方がいる場合は、ひとりで抱え込まず、まずは足を運んでみてください。スタッフが笑顔でお迎えます。



入院サポート窓口



☎加東市民病院(地域医療・介護連携室) ☎42-5511(代)

～ 物価高騰の影響を受けている子育て世帯を支援 ～

令和5年1月～3月の給食費を無料に!!

対象

令和5年1月1日時点で加東市に住民登録があり、下記のA、Bのいずれかに該当するお子さんがいる方

A市立小・中学校、義務教育学校に通っている

B3歳以上で、市立または市内の私立認定こども園・保育所に通っている

※A、Bともに給食費を徴収されている場合に限り、

申請不要！

～左の要件に該当しない方へ～

令和5年1月1日から3月31日までのいずれかの時点で加東市に住民登録があり、0歳～中学3年生・義務教育学校9年生までのお子さんがある世帯には、現金を支給します。

■未就学児 1人につき 15,000円

■児童・生徒 1人につき 10,000円

対象となる世帯には、1月以降に申請書を順次お送りします。申請方法等詳細は、申請書に同封のチラシをご覧ください。

☎1児童・生徒がいる世帯 ⇒ 教育振興部教育総務課(庁舎4階) ☎43-0540

☎2市立または市内の私立認定こども園・保育所に通っているお子さんがいる世帯 ⇒ こども未来部こども教育課(庁舎4階) ☎43-0444

☎3 2以外の未就学児がいる世帯 ⇒ 健康福祉部福祉総務課(庁舎1階) ☎43-0408

健康が
いちばん

— 飲酒量増えていませんか？ —

適度な飲酒でお酒と上手につきあいましょう

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

飲酒は、リラックス効果や人間関係を円滑にするコミュニケーションツールになるなど、日々の暮らしのなかに“喜び”と“潤い”をもたらす効果があります。

しかし、飲みすぎると生活習慣病やアルコール依存症、急性アルコール中毒など、さまざまな病気になるリスクが潜んでいます。特に、アルコールの分解の役割がある肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、肝機能が低下しても初期症状はほとんど現れません。

節度ある飲酒を心がけることで、あなたの健康を守りましょう。

節度ある適度な飲酒量

- ☐日本酒 1合(180ml)
- ☐チューハイ 1缶(350ml)
- ☐ビールロング缶 1本(500ml)
- ☐ウイスキーダブル 1杯(60ml)
- ☐焼酎25%ロック 1杯(100ml)
- ☐ワイングラス 2杯(200ml)



※1日にいずれか1つです。

※女性や顔の赤くなりやすい人、高齢者はアルコール分解速度が遅いため、より少量が適当です。

アルコールの分解にかかる時間

飲酒すると、アルコールは速やかに吸収されますが、血中のアルコールの代謝速度は個人差が非常に大きいと言われています。

ビールロング缶1本のアルコールが分解されるのに、男性で2.2時間、女性で3時間程度かかります。これはあくまでも平均値であり、体調が悪い人や、体質的にお酒が弱い人、高齢者などはさらに代謝に時間がかかります。

飲酒した日は、時間が経っても運転は避けましょう。

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	12月22日(木) 〈受付〉13時～14時30分	〈対象〉令和4年8月に生まれた乳児
10か月児相談	12月22日(木) 〈受付〉9時～10時30分	〈対象〉令和4年2月に生まれた乳児
1歳6か月児健診	12月1日(木) 〈受付〉13時～14時30分	〈対象〉令和3年5月に生まれた幼児
2歳児育児教室	12月1日(木) 〈受付〉9時～10時30分	〈対象〉令和2年11月に生まれた幼児
3歳児健診	12月21日(水) 〈受付〉13時～14時30分	〈対象〉令和元年10月に生まれた幼児
子育て何でも相談	12月8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	12月13日(火) 〈受付〉9時30分～9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉12月8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(祝日を除く) ※即日交付
- ☐持ち物 ①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
②本人確認書類 例マイナンバーカード、運転免許証
③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) ☎43-0432