

＼こんにちは！市民病院です！／

レントゲン撮影時の服装や装飾品にご注意を！

加東市民病院(放射線科) ☎42-5511(代)

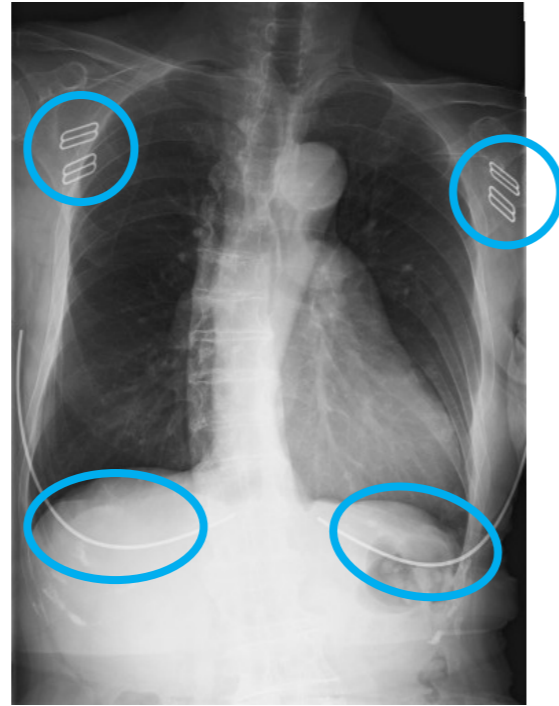
職場の検診や、体調不良で病院を受診したときにレントゲンを撮ることがあると思います。

レントゲンを撮るときには「X線」という放射線を使って撮影しますが、異物の映り込みや動くことによるブレが原因で、再度レントゲンを撮り直すことがあります。

撮り直しによる余計な被ばくを避けるためにも、レントゲンを撮るときは、服装や身に着けるものに注意しましょう。

◆レントゲンを撮るときに外す、脱ぐもの6選

- ホックやワイヤーが付いているブラジャー
- 肩紐調節部分が付いているキャミソール
- ネックレス等のアクセサリー
- ボタンや装飾が付いている衣類
- 濃い文字プリントが入っている衣類
- 使い捨てカイロや磁気絆創膏等



○で囲んだ部分のように写ると撮り直しになります。

健康がいちばん

＼小さなお子さんがある方へ／

子どもの生活習慣を整えましょう！

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432

いつまでも元気で健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が大切です。

子どもの頃から規則正しい生活を送ると、自然と良い生活リズムが身につく、からだの成長や発達を促すほか、「疲れやすい」「イライラする」など、心理的な影響を少なくできます。また、肥満など将来の生活習慣病のリスクを軽減することにもつながります。

子どもは、毎日の生活の中で、周りを見ながら自立の仕方を学んでいます。大人中心の生活リズムとせず、子どもの成長に何が大切なのかを考え、家族で協力しながら生活リズムを整えて過ごしましょう。

子どもの生活リズムを整える5つのポイント

1 朝日を浴びましょう

人間は、目覚めた時に朝日などを浴びることで、脳がそれを認識し、体内時計の遅れをリセットします。子どもを起こす前にカーテンを開ける、朝起きてすぐに朝日を浴びさせるなどを試してみましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、脳や身体へのエネルギー補給であり、昼間の集中力アップと夜の快眠につながります。

3 昼間にたっぷり運動しましょう

昼間の運動による適度な身体の疲労は、夜の眠りを誘ってくれます。昼間に散歩や、公園で遊ぶ時間を作りましょう。

4 寝る前の環境を整えましょう

子どもは大人よりも光の刺激を受けやすいため、寝る1時間前のテレビやゲームなどは避けさせ、絵本の読み聞かせなどで、子どもが安心して眠れるようにしましょう。

5 睡眠時間を確保しましょう

幼児から小学校低学年の頃までは、1日10時間以上の睡眠時間を目標にしましょう。夜9時までに寝て朝7時に起きるのが理想です。

令和6年3月31日まで

高齢者肺炎球菌ワクチン 経過措置が終了します

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0435

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種については、これまで、高齢者の接種機会を確保するための経過措置として、接種歴のない70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方も無料接種の対象となっていました。この経過措置が令和6年3月31日で終了します。

65歳になる方や経過措置の対象となる方で接種を希望される場合は、必ず接種期間内に接種を受けてください。

☆接種対象の方には、令和5年4月に案内通知(黄緑色)をお送りしています。接種を希望される方は事前予約のうえ、案内通知を医療機関に持参してください。

期間	対象
令和6年3月31日まで	肺炎球菌予防接種を受けたことがない市民のうち、 ①年度内に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳を迎える方 ②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫機能に障害のある方で、身体障害者手帳1級相当と診断された方
令和6年4月1日から	肺炎球菌予防接種を受けたことがない市民のうち、 ①年度内に65歳を迎える方 ②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫機能に障害のある方で、身体障害者手帳1級相当と診断された方

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	2月29日(休) 〈受付〉13時～14時30分	〈対象〉令和5年10月に出生した乳児
10か月児相談	2月29日(休) 〈受付〉9時～10時30分	〈対象〉令和5年4月に出生した乳児
1歳6か月児健診	2月1日(休) 〈受付〉13時～14時30分	〈対象〉令和4年7月に出生した幼児
2歳児育児教室	2月1日(休) 〈受付〉9時～10時30分	〈対象〉令和4年1月に出生した幼児
3歳児健診	2月21日(休) 〈受付〉13時～14時30分	〈対象〉令和2年12月に出生した幼児
子育て何でも相談	2月8日(休) 〈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	2月13日(火) 〈受付〉9時30分～9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉2月8日(休)
パパマクラス	2月28日(休) 〈受付〉13時～13時20分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉2月21日(休)

※□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