

令和6年度の入園受付を開始します

- 弟子屈町立川湯保育園、認定こども園ましゅうへの令和6年度入園申込を開始します。
- ▶申請書類配布・受付/役場健康こども課こども支援係、川湯保育園、認定こども園ましゅう
 - ▶申込期間/10月16日(月)~11月17日(金)
 - ▶必要書類/申請書(全申込者)
就労証明書等の保育の必要がわかる書類(2号・3号)
- ※受付締切終了後に入園を希望される場合や令和6年度、出産後に入園の予定のある方は、事前にこども支援係へご相談ください。
- ※募集の詳細については、町ホームページをご確認ください。
- ▶令和6年度入園手続き

時期(予定)	新規入園	在園児
10月16日(月)	入園申込み受付開始 1号・2号・3号:役場へ	現況届、証明書類などの提出 1号/認定こども園ましゅうへ提出 2号・3号/各施設または役場へ提出
11月29日(木)	入園者面接 川湯保育園(2・3号認定) ※認定こども園入園者への面接は申請書受付時に行います。	
2~3月	入園決定、利用契約	

※1号認定:教育認定 2号・3号認定:保育認定

問い合わせ先
役場健康こども課こども支援係 ☎482-2935 (課直通)
川湯保育園 ☎483-2537 認定こども園ましゅう ☎482-2444

インフルエンザ予防接種の助成を行います

この予防接種は、インフルエンザにかかるのを予防する効果、かかった場合の合併症や重症化、死亡リスクを抑える効果があります。かかりつけの医師などと相談の上、期日までに接種しましょう。

1. 実施期間/詳細は各医療機関にお問い合わせください。

医療機関名	予約開始時期	接種開始時期	助成終了時期
弟子屈クリニック	10月2日(月) 開始予定	10月16日(月) 開始予定	令和6年3月 末日
摩周厚生病院	9月19日(火) 開始	10月16日(月) 開始予定	
美里クリニック	10月初旬から接種開始予定、来院前にお電話ください。		
川湯の森病院	10月2日(月) 開始予定	11月1日(木) 開始予定	

※ワクチンの在庫がなくなり次第終了となる医療機関もありますので早めに接種しましょう。

2. 助成対象者

- ① 満65歳以上の町民
 - ② 満60~64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者
 - ③ 満1歳~中学生3年生の方
 - ④ 妊婦の方
3. 実施回数/原則1人につき、満1歳から小学6年生の方は2回、それ以外の方は1回
4. 実施医療機関/弟子屈クリニック・摩周厚生病院・美里クリニック・川湯の森病院
- ※予防接種を希望する方は、ワクチンの取り寄せに時間がかかる場合がありますので、各医療機関に必ず予約をしてください。

5. 自己負担金額/1回目~1,000円 ・ 2回目~500円(自己負担以外を町が負担いたします)

6. その他

- ・ 予防接種の際は町民であることと年齢が確認できる保険証など提示してください。妊婦の方、幼児・小学生・中学生の方は、母子手帳もご持参ください。
- ・ 長期にわたり町外の医療機関に入院中の方、施設に入所されている方は上記以外の医療機関での接種もできますので、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)

「睡眠と体内時計」



今月の保健師
岡田 彩子 さん

良質な睡眠は健康の基本です。睡眠不足は、自律神経を緊張させたり、ホルモン分泌に影響を及ぼして、結果「うつ病」や「生活習慣病」を引き起こします。

弟子屈町では、睡眠で休養が十分に取れていないと答えた人が、27.4%でした。(令和4年弟子屈町国民健康保険加入者、特定健診質問票より)

では、どうしたら良質な睡眠がとれるのでしょうか?

良質な睡眠のヒントは、体内時計にあります。

1日は24時間、体内時計は約25時間を刻んでいるので、このままだと体内時計が現実と合わずに狂っていきまします。そこで、朝日を浴びて、体内時計をリセットすることが必要です。休日に疲れているからといって昼過ぎまで寝ていると、体内時計がリセットできなくなります。

また、脳は夜は暗いという認識をしているため、入眠前にテレビやスマートフォンを見ることも体内時計を狂わせる要因のひとつです。

「たくさん寝ているのに日中眠い」なんて事がある人は体内時計が狂っている可能性があり、良質な睡眠からかけ離れている証拠です。

良質な睡眠をとるためには、体内時計を狂わせないように規則正しい生活を送ることが基本ということですよ。

「良質な睡眠のための規則正しい生活のコツ」

- ① 毎日大体同じ時間に起きて朝日を浴びる。
 - ② きちんと3食食べる。特に朝ごはん。
 - ③ 適度な運動、適度な疲れ。
 - ④ どうしても眠い時は午後3時までに昼寝を20~30分。
 - ⑤ 夕方のカフェインや睡眠薬がわりのお酒は睡眠の質を下げるので控える。
 - ⑥ 入眠前はスマートフォンやテレビを避ける。
- 最初に話したように睡眠の質の悪さで、うつ病を発症することもあります。そのほかにも、イライラしたり、不安

おし歯のなかったお子さん



やまかわ 善士 くん



かやま 燈里 くん



きむら 希衣 ちゃん



かながわ 智樹 くん



こいけ 海柵太 くん



せたい りり ちゃん

感が強くなったり、感情調節がうまくいけなくなりました。

「あっ。当てはまる」と思った方は、規則正しい生活から始めてみませんか?一度乱れた体内時計を元に戻すには、約2週間かかります。根気強く生活リズムを整えてみてください。

※参考・厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

「メンタルヘルス講演会を実施します。」

11月22日(木) 18~19時 農協3階 大集会室

講師: におし温泉診療所 精神科医 真鍋 淳 氏

事前にお問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)まで。