

## 4月の当番医

4月12日 梶山医院 ☎854-2771      5月3日 豊田医院 ☎854-2181  
 4月19日 豊田レディースクリニック ☎855-1913      5月10日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222  
 4月26日 おかだ眼科 ☎855-6633

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。  
 ※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	月日等	場所	時間	内容
ポリオ (予防接種)	3日(金)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	生後3ヵ月~90ヵ月の乳幼児対象。母子健康手帳と予診票をご持参ください。口からの接種ですので接種前後1時間の飲食は控えましょう。
	7日(火)	西部地域健康センター		
	27日(月)	町民会館		
健康相談	20日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	血圧測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの人は、ご持参ください)
	24日(金)	東部地域健康センター		
すくすくクラブ (育児相談)	21日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育て等の相談に応じています。
	24日(金)	東部地域健康センター		
スマイルキッズ。	24日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	ジャンボリンで仲良く遊ぼう。要予約。 ■健康課 ☎855-1755
マザークラス (妊婦相談)	30日(木)	中央地域健康センター	13:30~15:00	出産時の呼吸法の練習、妊娠中の生活、準備物品、マタニティストレッチ。

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

**4月1日(水)から  
児童クラブの  
利用時間を延長します**

子育て支援の拡充を図るため、児童クラブの利用時間を1時間延長し、18:00までとします。

▽利用時間  
●平日  
下校時~18:00  
●土・長期休暇  
8:30~18:00  
■民生課 ☎820-5635

**子育て応援特別手当の  
申請手続きについて**

多子世帯の幼児教育期の負担に配慮する観点から、平成20年度限りの措置として支給される手当です。

▽支給対象者  
基準日(平成21年2月1日)において、同一世帯の中に、3歳以上18歳以下の児童が2人以上おり、かつ第2子以降が、平成14年4月2日から平成17年4月1日までの間の生まれの児童(平成20年3月末において3~5歳の児童)であって、次の要件に該当する児童が対象となります。

■民生課 ☎820-5635

▽申請期間  
4月1日(水)~10月1日(木)の間に返信用封筒により、郵送にて受け付けします。

▽受給権者  
基準日において、支給対象となる児童の属する世帯の世帯主

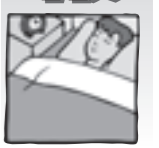
▽支給額  
支給対象となる児童(第2子以降で、3~5歳の児童)1人につき3万6千円

1. 住民基本台帳に記録されている人  
2. 外国人登録原票に登録されている人(不法滞在者及び短期滞在者のみ対象外)

詳しくは、左記までお問い合わせください。  
■住民課 保険年金グループ ☎820-5604



## 睡眠に関する最新情報



4月に入り暖かくなってきました。あなたは普段よく眠れていますか。  
 平成20年度の住民健診では、「熟睡している」が45・2%、「寝不足を感じる」が38・8%、無効回答が15・6%でした。若い世代ほど、寝不足を感じており、30~40歳代では半数の人が寝不足を感じているという結果でした。

現代社会は、24時間社会といわれ、子どもから大人まで、生活は夜型化し、就寝時間は遅くなっています。そのため多くの人が睡眠不足下にあると考えられます。

**● 睡眠のために大切なこと**  
 最近の研究で、私たちが今まで常識と考え実践していたことの中に、改めなければならぬ点があることが分かってきました。

**● 起床時刻を決める**  
 「毎晩、同じ時刻に布団に入りましょう」と聞いたことがあると思います。しかし、よく眠るためには、就寝時刻を決めるよりも、毎朝、同じ時刻に起き、太陽の光を浴びることが重要です。太陽の光によって体内時計が働き、およそ14~16時間後に、自然な眠気が出現します。その眠気に応じて、布団に入るようにするのもよい方法です。

**● 休日と同じ時刻に起きる**  
 休日に朝遅くまで布団の中で過ごす、太陽の光を浴びる時刻が遅れ、体内時計が遅れてしまうため、その晩はさらに寝つきが悪くなります。平日の睡眠不足があり、週末に長く眠る必要がある場合には、一度起きて、太陽の光を浴びて

**● 夕食後のカフェインを避ける**  
 カフェインには、覚醒作用が働きます。コーヒーにはもちろん、意外にも健康ドリンクやチョコレート、ココア、コーラにも含まれています。カフェインを取ると、4~5時間は目がさえてしまいます。寝つきがよくない人は、就寝4時間前までの摂取を避けるようにしましょう。

■健康課 ☎855-1755

体内時計を合わせてから改めて布団に入り、睡眠不足を解消するとよいでしょう。

**● 昼寝は午後3時までの20~30分**  
 昼寝は、日中の眠気を解消し、その後の時間をすっきり過ごすのに役立ちます。しかし、日中に長く昼寝をしたり、夕方以降に昼寝をすると、その夜、なかなか寝つけなくなるため注意が必要です。

## 保険年金

学生の皆さん  
 「学生納付特例制度」をご利用ください

学生の人については、在学期間中の保険料の納付を猶予し、社会人になってから保険料を納めることができる「学生納付特例制度」があります。20歳で国民年金に加入した学生、申請を忘れていた学生、社会人から学生になった人でまだ申請していない人は、お早めに申請してください。詳しくは、下記までお問い合わせください。

▽申請に必要なもの：年金手帳、学生証(コピー可) または在学証明書、印鑑、社会人から学生になった人は雇用保険受給資格者証等(コピー可)

※なお、昨年4月から在学する大学等の窓口でも申請手続きが可能になりました。

やめるとき	加入するとき	こんな時	必要な物
職場の健康保険に加入したとき	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめたとき	印鑑、資格喪失証明書、追加のとき は国民健康保険証
転出するとき	転入したとき	印鑑、追加のとき は国民健康保険証	
印鑑、国民健康保険証	印鑑、国民健康保険証と職場の保険証(カード)		

国民健康保険への加入や脱退をするときには、届出を行ってください。

■住民課 保険年金グループ ☎820-5604、広島南社会保険事務所 ☎253-7710