



# さわやか



## 妊娠届出時の マイナンバー 利用について



H28年1月以降の妊娠届出において、妊婦さんご本人のマイナンバー提示が必要となります。届出の際には本人確認(妊婦さんご本人のマイナンバー確認と身元の確認)をさせていただきますので、下表をご確認のうえ、ご持参ください。

### 【妊婦さんご本人が届出する場合】

個人番号カードを持っている場合	個人番号カードのみをご持参ください。 (個人番号カードでマイナンバーと本人確認が可能です)	
個人番号カードを持っていない場合	番号通知カードまたはマイナンバー記載の住民票の写しなど	マイナンバーの確認のため
	※運転免許証またはパスポートなど (写真付の身分証明書をお持ちでない場合は健康保険証、年金手帳など2点)	本人確認(※)のため

### 【代理の方が届出する場合】

- ① 妊婦さんご本人のマイナンバーを確認できるもの
- ② 妊婦さんご本人の身元確認できる書類(※と同様)
- ③ 代理人の身元確認できる書類(※と同様)

## 献血車ひまわり号がやってきます!

日程	場 所	時 間
3月2日(水)	赤平市役所	10:00~12:30
	あかびら市立病院	14:00~16:30
3月3日(木)	ふれあいホール前	10:00~11:20
	平岸病院	12:30~14:00
	コープさっぽろあかびら店	15:00~16:30



献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。

## 元気がみつかるところ 「ほろカフェ」

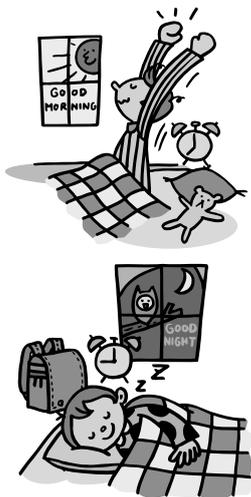
「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、だれもが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日 時	2月18日(木) 14:00~16:00
場 所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ほらん亭」
テーマ	健康DVD鑑賞「各地の認知症対策」、健康について語ろう

## 今月の お知らせ

近年、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。赤平市の3歳児健診(平成26年度)では、約3割のお子さんが10時以降に就寝していました。また、平成27年度全国学力・学習状況調査では、「毎日同じくらいの時刻に就寝している」「どちらかといえばしている」赤平市の小学生・中学生の割合は、北海道・全国に比べるとやや低い傾向です。

睡眠は記憶の整理や定着とも関連しているため、睡眠不足は小学校以降の学力の低下につながります。成長期に睡眠が不足すると、ホルモンのバランスが崩れることから小児肥満を引き起こしたり、脳の機能を低下させ、やる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する力を低下させる



とともに、気分が落ち込みやすくなったりします。必要な睡眠時間は幼児期で11〜12時間、小学生で9〜11時間と変わっています。子どもが眠たくなるのを待つのではなく、昼夜の区別がつき始める生後4カ月を過ぎたら大人が意識して生活リズムを整えましょう。小学校低学年までは遅くても夜9時までに布団に入る習慣づけを。十分な睡眠時間を確保し、自然に目覚め、自分で起きる習慣をつけていきましょう。

## 「早寝早起き朝ごはん」が 子どもの未来をつくれます！

睡眠が心を強くし、頭をよくする

### ～早寝早起きのためのポイント～

#### ①まずは早起き+外遊び(運動)

いきなり早く寝るのは難しいので、まず早起きからはじめましょう。楽しいこととドッキングさせて早起きさせるとぐずらず起きられます。昼間はたっぷり外遊びをさせてください。幼児の場合、お昼寝は15時くらいまでにして、長くならないように注意しましょう。

#### ②暗く静かな環境を作る

テレビ、ゲーム、パソコンやスマホなどの画面から発せられる光の刺激は、体内時計を夜型化させ、睡眠の質を低下させます。寝る30分〜1時間前には消すように心がけましょう。

#### ③毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

同じ時間に夕食を食べ、入浴し、テレビを消して寝室に移動するというように、毎日同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができてきます。起床時刻、就寝時刻、食事時間が一定になると、脳の働きがよくなります。

#### ④平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と比べて休みの日に2時間以上起きる時刻が遅くなっているのは平日の睡眠時間が不足している証拠。起床時刻を遅くすると、脳で記憶している毎日起きる時間が狂ってしまい、平日もうまく睡眠が取れなくなってしまいます。平日と休日での起床時刻や就寝時刻が大きくずれないようにして(1時間のずれ程度に心がけて)、体内時計のリズムを保ちましょう。