



Medical

国保中央病院だより 168

国保中央病院 ☎ 32-8800

MRI 検査を受ける前に…

診療放射線技師  
船戸 泰希

### MRI 検査って？

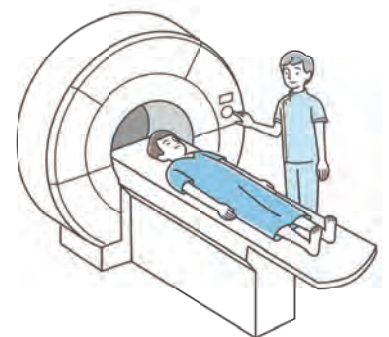
MRI 検査とは大きなトンネルに磁場を発生させて、磁石の力を利用して内臓や血管・組織を撮像する検査です。

CT 検査に比べ撮影に時間がかかるため広い範囲の撮影は困難ですが、良好なコントラストの写真、つまり病変と正常組織の区別がつけやすい写真を撮ることができま

す。そのため、造影剤（画像診断検査をより分かりやすくする薬剤）を用いることが CT に比べ少ないのも特徴の 1 つで患者さんにとってより安全な検査が進められると考えます。

### 検査前の準備って？

金属などを持ち込むと吸い寄せられたり、発熱したり、画像に影響を与える可能性があります。金属（ネックレス・指輪・入れ歯・メガネなど、補聴器）や、貼り物（湿布・カイロ・



エレキバン）、カラーコンタクトなどを身に着けている場合は取り外しが必要です。また、化粧（つけまつげ・マスカラ・日焼け止めなど）、ネイルアート、マニキュアなども金属を含んでいるものがあり、落としてもらう場合がありますので事前にご相談ください。

検査で来院される際は以上のことを注意し、事前に準備いただけるとスムーズに検査が進められます。

### 注意することって？

体内金属（人口内耳、ステント、インプラント、ペースメーカー、除細動器）やリブレ・刺青やアートメイクなどがある場合、MRI 検査を受けられないことがありますので予約時には必ず主治医にお伝えください。その他、不明な点や質問があればお気軽に放射線科までご連絡ください。

## Cooking



第3次健康たわらもと21  
第3次田原本町食育推進計画

## 簡単バランスごはん

### 作り方

- 1 キャベツは、太めのせん切りにし、耐熱皿に入れる。
- 2 1に豚薄切り肉を広げてのせる。酒をふってふんわりとラップをし、600W の電子レンジで3～4分加熱する。
- 3 2の豚肉に火が通ったら、水気を切る。
- 4 3に A を加えて和える。

バランスのとれた食事とは、1 回の食事に「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事です。

主食：ごはん、パン、めん類などの炭水化物を多く含む食品

主菜：肉類、魚介類、大豆・大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含む食品

副菜：野菜類、きのこ類、海藻類などのビタミンやミネラルを多く含む食品

自分の食事の内容を確認してみましょう。



### 豚肉とキャベツの塩昆布和え

1人分エネルギー：130kcal, 塩分：0.6g

### 材料（2人分）

- ▶豚薄切り肉…100g ▶キャベツ…3枚  
▶酒…大さじ 1/2

A（ごま油…大さじ 1/2、塩昆布…大さじ 1、白  
いりごま…大さじ 1/2）

## イベント情報

子どもおはなし会 場所 おはなしのへや(申込不要)

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日程	時間	対象
4月5日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
4月12日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
4月19日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上
5月3日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上



4月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～5時

## こどもの読書週間イベント

## 本のおたのしみ貸出し

図書館おすすめの子どもの本が入った「おたのしみ袋」を貸出します。どんな本が入っているのかは、借りてからのお楽しみ！

日時 4月26日(土)～(なくなり次第終了)

場所 児童フロア

## 本のコーティングを体験してみよう！

日時 4月29日(火・祝)  
午前10時～11時

場所 図書館 会議室

対象 小学4年生以上

定員 8人(申込順)

申込 4月9日(水)午前9時30分  
から図書館へ。

## おたんじょうびのおはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。

日時 4月26日(土)  
午後2時～2時30分

対象 3歳以上

場所 おはなしのへや

申込 4～5月生まれの人は、4月25日(金)までに申し込んでください。(プレゼントを用意します)  
それ以外の人は申込不要です。

## マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。

## 受付時間の延長

4月9日(水)・23日(水)、5月7日(水)

午後7時まで(交付の受付は午後6時30分まで)

## 休日開庁

4月13日(日) 午前10時～午後4時

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

## マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

## 生活安全ニュース

天理警察署 ☎ 0743-62-0110 / 田原本警察庁舎 ☎ 33-0110

4月6日(日)～15日(火)は

## 令和7年春の交通安全県民運動期間です

運動期間中は、交通事故多発地域に対する重点的な交通指導取締りや交通安全施設の点検を実施するなどして、交通事故防止活動を強化します。交通安全意識を高めて、交通事故防止に取り組んでください。

## 全国重点

- ① 子どもをはじめとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実施
- ② 歩行者優先意識の徹底、ながら運転などの根絶、シートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進
- ③ 自転車などの利用時、ヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

## 4月10日(木)は交通事故死ゼロを目指す日！

- 通学道路の見守り活動や家庭で交通安全に関する話し合いをしましょう。
- 歩行中はスマホ操作をやめましょう。
- 運転中、横断歩道に近づいたら減速し、歩行者がいれば一旦停止するなど歩行者優先を徹底しましょう。