

# 令和2年度 出雲市職員採用試験

## 【医療職】

◆申込書受付期限／10月12日(月) ◆採用試験／10月24日(土)  
 (診療放射線技師・薬剤師のうち実務経験者は令和2年度中途に採用する場合があります。)

| 試験の種類    | 試験区分                       | 採用予定人員 | 受験資格                       |  |
|----------|----------------------------|--------|----------------------------|--|
|          |                            |        | 生年月日<br>(令和3年4月1日現在の満年齢)   | 経験・免許・資格等(学歴は問いません)  |
| 大学卒業程度試験 | 薬剤師                        | 1名     | 昭和40年4月2日以降生まれ<br>(満55歳まで) | ●薬剤師免許を有する人<br>(令和3年3月末までに行われる国家試験により当該免許を取得する見込みの人を含む。)     |
| 短大卒業程度試験 | 診療放射線技師                    | 1名     | 昭和60年4月2日以降生まれ<br>(満35歳まで) | ●診療放射線技師免許を有する人<br>(令和3年3月末までに行われる国家試験により当該免許を取得する見込みの人を含む。) |
|          | 看護師<br>【訪問看護業務】<br>(実務経験者) | 2名     | 昭和50年4月2日以降生まれ<br>(満45歳まで) | ●看護師免許を有し、訪問看護業務の実務経験がある人                                    |

試験の実施要項・申込書類は、総合医療センターで配付をしています。  
 また、総合医療センターのホームページにも掲載していますのでご覧ください。  
 ◇おたすね／総合医療センター 病院総務課 ☎63-5113

## 小中学生を対象とした 子ども医療費助成制度について

子育てに係る経済的負担の軽減を図ることを目的として、「子ども医療費助成制度」を実施しています。

### ◆助成対象

児童手当の支給対象である小学生及び中学生  
 ※特別給付の支給対象となるお子さんを除きます。

### ◆助成内容

市町村民税非課税世帯のお子さんは、医療費にかかる本人負担額の全てが無料となります。

市町村民税課税世帯のお子さんは、入院にかかる本人負担額のみ無料となります。

### ◆令和2年度更新及び申請手続

①自動更新となる場合(令和2年度も非課税世帯の場合)

既に子ども医療費受給資格証をお持ちの世帯で、令和元年度から引き続き令和2年度も非課税の場合は、新しい資格証を9月末頃郵送します。  
 この場合以外は、次の申請手続が必要です。

②申請手続が必要な場合(課税世帯、新規の非課税世帯等)

### ●手続に必要な物

お子さんの健康保険証

令和2年度所得課税証明書

(令和2年1月1日時点において、出雲市に住民登録がない父母のみ)

### ●手続の時期

市町村民税課税世帯のお子さんは、入院時に申請してください。

市町村民税非課税世帯のお子さんは、申請を随時受け付けています。

### ●手続窓口

本庁 子ども政策課

各行政センター 市民サービス課

おたすね

子ども政策課 ☎2169963



# 学力を支える生活習慣づくり

昨年度4月に国が実施した「令和元年度全国学力・学習状況調査」(小学校第6学年、中学校第3学年が対象)によると、次の児童生徒ほど、教科の平均正答率が高い傾向が見られました。

※平均正答率とは、「全設問数に対する正答数の割合の平均」です。

## ○基本的な生活習慣

・毎日、同じくらいの時刻に寝る ・毎日、朝食を食べる

## ○家庭学習・読書

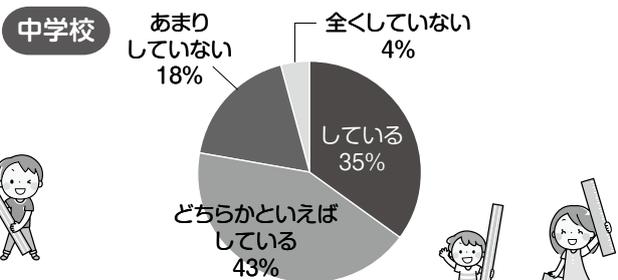
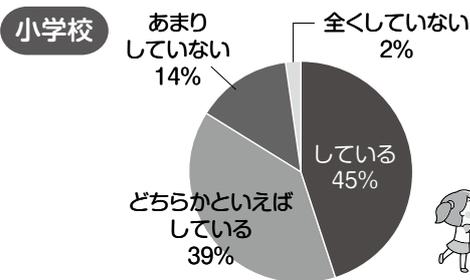
・家で自分で計画を立てて勉強をする  
・新聞を読んでいる ・読書が好きである

## ○家庭でのコミュニケーション

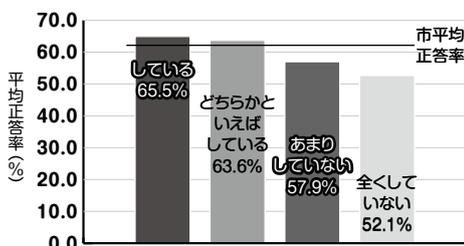
・家族(兄弟姉妹は除く)と学校での出来事について話す



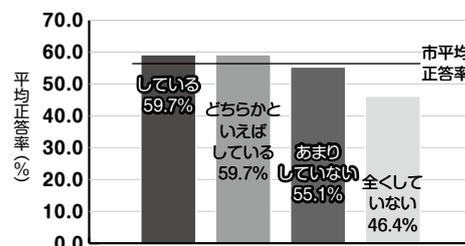
## ○生活習慣と正答率の関係 「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」



### 小学校 国語



### 中学校 数学



市では、これらの生活習慣について、学校と連携して改善に取り組んでいます。

また、市内各小・中学校の保護者に、睡眠習慣づくりについてのリーフレット(小学校保護者向け・中学校保護者向け)を配付しました。

子どもたちの心身の健やかな成長のために、各家庭でもいっしょに生活習慣づくりに取り組みましょう。

取組もう！子どもを「守り」「育てる」睡眠習慣づくり

中学生の睡眠は、学習や部活動などで遅く充実した生活となります。一方、睡眠のリズムが乱れやすくなる時期でもあります。お子さんだけでなく自分の生活リズム、毎日の生活リズムと合わせて睡眠習慣づくりについて考えてみましょう。

お子さんには、こんな状況ありませんか？

- 寝る時間が23時より遅い
- 睡眠時間が7時間より少ない
- 週末に寝だめをすることが多い
- スクリンタイム(テレビ、スマートフォン、ゲーム機、インターネットなどの使用)が1日2時間以上
- 朝すっきり起きられない
- イライラすることが多い

取組もう！子どもを「守り」「育てる」睡眠習慣づくり

中学生は、睡眠を妨げる生活習慣の個人差が大きくなりやすい時期です。「もしも中学生になったら」担任せきせきせず、子どもを「守り」「育てる」睡眠習慣づくりについて親子で一緒に考えてみましょう。

① 中学生にとって寝やすい睡眠時間の目安を理解しましょう。

| 年齢  | 必要な睡眠時間 | 必要な睡眠時間 | 必要な睡眠時間 |     |        |
|-----|---------|---------|---------|-----|--------|
| 小学生 | 9-11時間  | 小学生     | 9-11時間  | 小学生 | 9-11時間 |
| 中学生 | 8-10時間  | 中学生     | 8-10時間  | 中学生 | 8-10時間 |
| 高校生 | 7-9時間   | 高校生     | 7-9時間   | 高校生 | 7-9時間  |
| 大学生 | 7-9時間   | 大学生     | 7-9時間   | 大学生 | 7-9時間  |

② 寝る2時間前は、インターネットやゲームなどから離れましょう。

スマホやゲームなどの電子機器からのブルーライトを避けること、子どもは睡眠リズムが乱れやすいため、寝る1時間前には電子機器の使用を控えることが大切です。

③ 学校が休みの日でも、「健康的」はやめましょう。

週末の朝、遅くまで寝ていると体内時計が乱れてしまい、週明けに体調不良(頭痛、腰痛、だるみなど)で授業に集中しづらくなることがあります。いつものペースで寝る日1時間前には起床するようにしましょう。

もし、朝目が覚めず起きる時間が遅くなる場合は、平日の睡眠不足が蓄積している可能性があります。平日の睡眠時間を確保していきましょう。

睡眠習慣づくりについてのリーフレット(中学校保護者向け)