

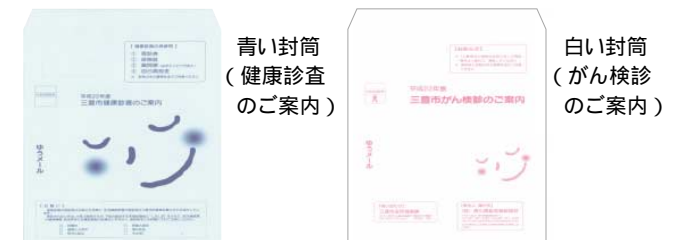
集団検診の日程

健康診査を受ける人は、6月に届いた**青い封筒と保険証**を必ずご持参ください。結核・がん検診を受ける人は、約2週間前に届く**白い封筒**をお持ちください。三野町は9月、高瀬町は9月～10月、豊中町は10月の予定です。

〈7月の集団検診日程〉

受付日時・場所および検診項目					
(特定)健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診 結核・肺がん検診・大腸がん検診・生活機能検査			子宮がん検診・乳がん検診(視触診)		
月日	場所	受付時間	月日	場所	受付時間
7月12日(月)	仁尾庁舎	8:30～11:30	7月12日(月)	仁尾庁舎	13:30～14:30 女性特有のがん 検診無料クーポン (対象者に送付済) をご利用ください。
13日(火)			13日(火)		
14日(水)			14日(水)		
15日(木)			20日(火)		
16日(金)			22日(木)		
20日(火)	マリンウェーブ	胃がん検診 8:30～11:00	23日(金)	マリンウェーブ	
21日(水)			26日(月)		
22日(木)			27日(火)		
23日(金)			28日(水)		
26日(月)			結核・肺がん検診		
27日(火)	栗島開発 総合センター	9:30～10:30	7月15日(木)	仁尾庁舎	13:30～14:30
28日(水)			21日(水)	松崎コミュニティセンター	
30日(金) 雨天延期あり			22日(木)	マリンウェーブ	
結核・肺がん検診・大腸がん検診			29日(木)	箱浦ビジターハウス	
月日	場所	受付時間	月日	場所	受付時間
7月29日(木)	緑の村 管理センター	8:30～11:30 胃がん検診 8:30～11:00	30日(金) 雨天延期あり	JA香川県志々島 事業所	14:00～14:30

《注意事項》 がん検診の事前申し込みをしていない人で希望する人は、直接会場までお越しください。なお、大腸がんの容器は事前に健康課または各支所まで取りにきてください。特定健康診査で医療機関を希望する人は、10月31日までに受診してください。



健康長寿応援

自分に合った運動を始めましょう

5月から市内7カ所で、男性のための運動教室「ばわふる運動塾」が始まりました。ばわふる運動塾とは筋力、バランス能力、持久力等のトレーニングを行う運動教室です。教室は定員を上回るほど好評で、運動への関心の高さが感じられます。参加者は真剣に、時には笑顔で、さわやかな汗を流しています。

この「ばわふる運動塾」は運動をはじめるときのきつかけにすぎません。少しの時間、場所、工夫、何か一つのきつかけで運動は始められます。ちょっと足腰が弱くなったかなあと感じ始めたら、自分のできる運動(ウォーキング、グランドゴルフ、テレビ体操等)で、体を動かしましょう。



問い合わせ 地域包括支援センター(介護保険課内) 73-3017

母子家庭等医療費・重度心身障害者等医療費の受給資格者証更新

該当者には新しい受給資格者証を郵送します。現在の受給資格者証の有効期限は7月末日です。受給資格の要件に所得制限がありますので、前年の所得を審査し、該当される人には7月未だに新しい受給資格者証を郵送します。なお、更新手続きが必要な人については、個別通知します。有効期限の切れた受給資格者証は、健康課または最寄りの支所へお返しください。

問い合わせ 健康課 73-3014

病原性大腸菌を予防しましょう

大腸菌の中には下痢や腹痛などをおこすものがあり、これらを総称して病原性大腸菌と呼んでいます。病原性大腸菌の特徴
感染力が非常に強い 長い潜伏期間(2～9日)
強力な毒素を作り、腸の粘膜を破壊したり、溶血性尿毒症候群をひきおこす

感染を防ぐには
菌をつけない! 増やさない! 殺菌する!
・食品は新鮮なものを購入し、すぐに保冷
・せっけんでよく手を洗い、まな板・包丁などは熱湯
・食品はしっかりと中まで火を通す
患者の便を介しても感染するので、介護者はせっけんでよく手を洗い、汚染した衣類などは塩素系漂白剤に浸してから洗濯しましょう

問い合わせ 健康課 73-3014

三豊市の健康増進福祉施設
たくまシーマックス
夏の無料体験会
7月20日(火)

- ①中高年齢健康づくり編 10:00～13:00
- ②お腹まわりすっきり編 15:00～18:00
- ③仕事疲れ・ストレス発散編 19:00～22:00
※各定員30人(対象16歳以上)
- ④子ども 初めてプール体験 15:00～16:30
※定員15人

7月7日(水)より、予約受付を開始します。定員になりしだい、締め切りとなります。

問い合わせ たくまシーマックス 83-8311

健康知っ得情報

～糖尿病の予防 その4～

お酒を飲みすぎていませんか?

暑い夏がやってきました。冷たいビールや焼酎などがおいしい季節です。しかし、お酒は高カロリーで、体内での吸収が速く、飲みすぎると血糖値や中性脂肪などの上昇や肥満を招きます。また、脂肪や塩分の多いおつまみの食べすぎにも要注意です。

お酒の種類によって、同じカロリーでもこんなに量が違います(右図参照)。適量を守り、週に2日以上は休肝日を設け、1日約200kcalを目安に適量を守りましょう。

問い合わせ 健康課 73-3014



200kcalを消費するには



速歩で約30～40分

*適量は、個人によって異なります。医師からカロリー制限の指示などが出ている場合など例外もありますので、気をつけましょう。

児童扶養手当

8月は現況届の月です

対象

離婚などで父親(内縁関係を含む)がいない児童や、父親に重度の障がいがある児童を育てている母親または養育者

児童扶養手当月額(子ども1人の場合)

全部支給 41,720円
一部支給 41,710円～9,850円
2人目は5,000円、3人目以降は1人につき3,000円加算

現況届を忘れずに

毎年8月に現況届を提出しなければなりません。手続きについては、個別に通知書を送ります。(7月下旬)
現況届を提出しないと、8月以降の手当が受けられません。忘れずに必ず本人が届け出をしてください。

父子家庭に支給拡大されます

8月1日から、支給要件に該当すれば、父子家庭の皆さんにも児童扶養手当が支給されます。
(8月～11月の手当の支給は12月)



問い合わせ 子育て支援課

73-3016