

がん補充検診のお知らせ

がん検診の補充検診を実施します。検診を希望する人は事前に必ず健康課へご連絡ください。

| 日程 | 場所 | 結核・肺がん | 大腸がん | 胃がん | 子宮頸がん | 乳がん (視触診+マンモグラフィ) |
|-----------|-----------|------------|---------------------------|------|-------------|----------------------|
| 12月17日(金) | マリンウェーブ | 8:30～11:00 | 8:30～11:00 13:30～15:00 | 時間予約 | 13:30～15:00 | 時間予約 |
| 12月20日(月) | 三野町保健センター | | | | | |
| 12月21日(火) | 豊中町保健センター | | | | | |
| 12月22日(水) | 山本町保健センター | 8:30～11:00 | | | | |

問い合わせ 健康課 73 3014

健康長寿応援

噛んで認知症予防



しっかり噛む生活で 認知症を予防しましょう

食育推進の一環として1口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」に取り組んでいます。先日、入れ歯友の会で「食事はミキサーで潰さないと食べることができない」と言う人がいました。毎日の食事を考えると寂しいことです。しかし、しっかり噛むことができるのに、わざわざミキサーで潰しジュース状にして飲んでいる人が多くいます。

噛むことは、がん予防になるだけでなく認知症の予防にもなります。噛める人はミキサーで潰さず、しっかり噛む食生活を楽しみ、認知症を予防してください。

問い合わせ
地域包括支援センター(介護保険課内) 73 3017

健康知得情報 高血圧の怖さ知ってますか?

心臓から送り出された血液が血管に与える圧力を「血圧」といいます。加齢などで血管壁が硬くなると、血圧が高くなります。高血圧が続くと、血管に負担がかかり動脈硬化が進行します。

動脈硬化が引き起こす病気



脳卒中
狭心症・心筋梗塞
腎不全など

* 糖尿病・脂質異常・喫煙などが重なると動脈硬化のリスクはさらに高くなります。

高血圧予防のために

- 塩分を減らす工夫
麺類の汁は残しましょう
野菜や果物を適量摂取しましょう
塩以外の調味料を上手に使いましょう
- 禁煙
- 節酒
1週間に7合以内が適切です。
- 運動
無理なく継続してできる運動をしましょう
- 適度な減量
肥満傾向のある人は無理のない減量をしましょう

問い合わせ 健康課 73 3014

平成23年度 三豊市放課後児童クラブ入会案内

対象 保護者が就労等により昼間家庭にいない現在小学校1・2年生と来春新入学予定の児童
高学年でも児童の生活環境や発達状況等により受け入れが必要な場合は対象とします。
ただし、聞き取り等をさせていただく場合があります。

開設日 月～土曜日(祝日・年末年始等を除く)夏・冬・春休みの長期休業中も開設)

開設時間 平常登校日:放課後～午後6時
土曜日・長期休業日:午前8時～午後6時 実情に応じて延長保育も実施

保護者負担金 月額3,000円(通年利用の場合)

申請書提出先 子育て支援課または各支所

申請期間 12月1日(水)～28日(火) 期間終了後の申請はご要望にお応えできない場合があります。

申請書記布場所 各放課後児童クラブ・子育て支援課・各支所
市ホームページ内(<http://www.city.mitoyo.lg.jp/>)「入園・入学・放課後児童クラブ」

入会申請に必要な書類 :必ず必要 :場合により必要

| 提出書類 | 説明 |
|-------------------------|--|
| 入会申請書(様式第1号) | :児童1人につき1枚 |
| 児童家庭調査票(様式第2号) | :1世帯につき1枚 |
| 就労証明書または就労予定書(様式第3号・4号) | :保護者(父母等) |
| その他添付書類 | :「保護者等が病気療養中」「母親が出産」等の場合は 診断書写し、母子手帳の写し等証明できる書類 |

問い合わせ 子育て支援課 73 3016

国民年金のおしらせ

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ追納をおすすめします

国民年金保険料の免除(全額免除・一部納付)・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、これらの期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納を希望の人は、印鑑を持参の上、市民課または各支所でお申し込みください。

問い合わせ 市民課 73-3005

国民年金保険料の収納業務を民間委託しています

過去2年以内の国民年金加入期間のうち、保険料納付の確認ができない期間がある場合、下記の委託事業者から電話・文書・個別訪問により納付のご案内をさせていただく場合があります。

この民間委託は、従来、国が行っていた国民年金保険料の収納業務の一部を民間業者に委託し、低コストでより良いサービスの提供を目指しているものです。

委託事業者名 (株)オリエントコーポレーション

電話番号 ☎ 0120 217 736 または 093 563 6117

* 民間委託についての詳細は日本年金機構ホームページで確認できます。
日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

問い合わせ 善通寺年金事務所 0877 62 1660

三豊総合病院 12月の健康教室

食べて治してハッピーライフ

○健康講座『うがい・手洗い・ウイルスに負けないから手作り』

12月10日(金)14:00～15:30

○調理実習『免疫力を高めるメニュー』(定員20人)

12月24日(金)10:00～12:00

腎臓病教室

12月16日(木)15:30～17:00

夜間糖尿病教室

12月9日(木)18:00～19:30

各教室とも事前予約が必要
調理実習は実費600円が必要
申し込み・問い合わせ
三豊総合病院健康管理センター 52 2726