

がん検診のご案内

- 希望申込書を返信しましょう
平成23年度がん検診希望申込書を対象者のいる世帯にお送りします。
2月25日(金)までに必ず同封の返信用封筒で返信するか、健康課または各支所までご持参ください。
- 大切な申込書ですので、ご家族で確認してください。

● 健診が受けやすくなります

- * 子宮頸がん検診・乳がん検診は、集団検診または医療機関検診のどちらかで受診できます。
なお、平成22年度未受診者が対象です。
- * 安全性を確保するために、特定健診(6〜7月)とがん検診(7〜11月頃)の実施時期が別になります。
- * 待ち時間を軽減するために胃がん検診・乳がん検診を時間予約のご案内します。

がん検診を希望しない人や国保人間ドック検診を希望する人は、申込書の返信は不要です。
国保人間ドックを希望する人は、平成23年度国民健康被保険者証(3月末頃発送予定)と同封する「国保人間ドック受診申込書」でお申し込みください。

問い合わせ

健康課 73・3014



三豊市奨学金貸付希望者募集

● 貸付対象者

平成23年度に学校教育法に規定する学校のうち、高等学校の全日制・中等教育学校の後期課程・特別支援学校の高等部・大学(大学院を除く)・高等専門学校に在学する人

● 貸付要件(すべての要件を満たす人)

- ・ 市内に住所を有する人(進学のため他の市町村に住所を移す人を含む)
- ・ 修学意欲があり学校長が推薦する人
- ・ 経済的な理由により修学が困難であると認められる人(ただし市税を完納している世帯)

● 選考

奨学生選考会議で決定

● 貸付額

・ 高等学校等	月額	10,000円以内
・ 高等専門学校・短期大学	月額	20,000円以内
・ 大学	月額	25,000円以内

● 貸付期間および利息

貸付期間は、貸し付けを受ける月数を通算して、奨学生の在籍する学校の修学年限に相当する月数以内とし、無利子とする

● 返還

正規の修学期間が満ちた日の翌年4月から、10年以内月賦・半年賦・年賦払いにより返還

● 申請書類

- ・ 奨学金貸付申請書
- ・ 奨学生推薦調書
- ・ 所得、課税証明書(世帯全員のもの)
- ・ 納税証明書(世帯全員のもの)

健康知っ得情報

正しい歩き方を知っていますか?

冬場は、どうしても体が動かす機会が減り、内臓脂肪がつきやすくなっています。蓄えられた脂肪を落とすには、継続した運動が大切です。無理をせず、まずは毎日の生活にプラス1000歩(約10分)を心がけてみましょう。

いい歩き方のポイント



背筋を伸ばして胸を張る
目線はいつも景色を楽しめるように前を向く

膝は伸ばさずかかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させつま先で大地をキック

肩の力を抜き腕は前後に振る

- つま先に余裕があり足の動きによって靴底が曲がる
- かかと部分にクッション性と安定性がある
- すべりにくい靴底

けがを防ぎ、疲れを翌日に持ち越さないためにも前後のストレッチと水分補給を心がけましょう。

問い合わせ 健康課

73・3014

健康長寿応援

介護の悩み

一人で抱え込んでいませんか?

介護にはさまざまな悩みがつきものです。

悩みを一人で抱え込んでしまうと、気持ちに余裕が持てなくなり、ストレスとなり、介護者自身の体調が崩れたり、高齢者への虐待にも繋がりがやくなります。

悩みは人に話せば楽になることも多いものです。家族や信頼できる友人等に話を聞いてもらいましょう。

(介護をする時のポイント)

- * プライドを傷つけないように、高齢者の意思や人格を大切にします。子ども扱いせず、大人の言葉で会話しましょう。
- * 自分でできることは自分でもらってもらい、相手のペースに合わせてみましょう。
- * ゆっくり時間をとって話を聞きましょう。

地域包括支援センターでも相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



問い合わせ 地域包括支援センター

(介護保険課内) 73・3017

三豊総合病院 2月の健康教室

食べて治してハッピーライフテーマ(脳卒中)

○健康講座

「寝たきり原因第1位、脳卒中を予防する」

日時 2月4日(金)午後2時〜3時30分

○調理実習(定員20人)

「お魚メニューで血液さらさら」

日時 2月25日(金)午前10時〜正午

腎臓病教室

○調理実習

「蛋白質をおさえてもおいしいメニュー」

「減塩でも工夫しだいでおいしく食べられる」

日時 2月17日(木)午前10時30分〜正午

申し込み期限 2月10日(木)

夜間糖尿病教室 テーマ(お口の健康と糖尿病)

○試食会(定員20人)

「野菜をおいしくたっぷり食べて血糖安定」

日時 2月3日(木)午後6時〜7時30分

毎回血糖・尿糖・体脂肪の測定を行いますので、希望者は教室の開催時間10分前までにお越しください。

都合により日程(時間)を変更する場合があります。各教室とも事前予約が必要
調理実習・試食会は実費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