

6月から集団検診または三豊・観音寺指定医療機関での検診を実施します。



集団検診の日程

財田町・山本町は6月、仁尾町・詫間町は7月、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月以降の日程は、毎月の広報みとよに掲載します。

<6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 結核・肺がん検診 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
6月14日(月)	財田町公民館	8:30～11:30	6月15日(火)	財田町公民館	13:30～14:30
15日(火)					
16日(水)					
18日(金)	山本町 保健センター	胃がんは 8:30～11:00	18日(金)	山本町 保健センター	13:30～14:30
21日(月)					
22日(火)					
23日(水)					
24日(木)					

結核・肺がん検診		
月日	場所	受付時間
6月14日(月)	たからだの里(財田町)	13:30～14:30
15日(火)	財田町公民館	
22日(火)	JA香川県河内出張所(山本町)	
23日(水)	山本町神田定住促進センター	



医療機関の日程

実施期間・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 子宮がん	
期間	実施場所
6月1日(火)～10月31日(日)	三豊市・観音寺市の指定医療機関

《注意事項》

- ・送付されている「平成22年度特定健康診査のご案内」「平成22年度健康診査のご案内」をご覧ください。必ず受診券・保険証を持参し受診してください。
- ・20～39歳の方は、集団検診会場まで保険証を持参のうえ受診してください。自己負担金は40歳の人と同額です。
- ・がん検診の案内は各町の検診日の約2週間前に随時送付します。特定健康診査・健康診査の案内はすでに送付しています。
- ・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。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来てください。
- ・女性特有のがん検診の無料クーポン(対象者には送付しています)をお持ちの方は、この機会にぜひ、がん検診を受診しましょう。

協会けんぽ加入の40歳～74歳の被扶養者の皆さんへ

市の集団検診(6月～10月実施)の会場で受けられる人は、必ずお手持ちの健康保険証および協会けんぽ発行の特定健康診査受診券を持参のうえ、受診してください。
▶ お問い合わせ 協会けんぽ 087-811-0574



健康診査の内容

対象年齢は平成23年3月31日現在の年齢です

検診項目	対象	内容	自己負担金	
			集団検診	医療機関
特定健康診査	40～74歳の人 希望する20～39歳の人 (三豊市国民健康保険加入者)	問診・計測・血圧測定・ 尿検査・血液検査・診察など	集団検診	1,000円
			医療機関	1,500円
健康診査	75歳以上の人 65～74歳で一定の障害認定を受けている人		集団検診	300円
			医療機関	500円
生活機能検査	65歳以上でチェックリストの該当者	問診・計測・心電図・ 血液検査・診察	集団検診	無料
			医療機関	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診・血液検査	集団検診	50～69歳 600円
			医療機関	70歳以上 200円
			医療機関	50～69歳 700円
			医療機関	70歳以上 500円
肝炎ウイルス検診	40歳の人 41歳以上で過去に受診したことのない人		集団検診	40～69歳 700円
			医療機関	70歳以上 無料
			医療機関	40～69歳 500円～1,700円
			医療機関	70歳以上 無料

20～39歳の方は、集団検診会場を受診してください。



がん検診の内容

検診項目	対象	内容	自己負担金	
			結核・肺がん検診	無料
結核・肺がん検診		胸部X線検査・ かく痰検査	かく痰検査	40～69歳 700円
			かく痰検査	70歳以上 200円
			胃がん検診	40～69歳 1,300円
胃がん検診	40歳以上の人 希望する20～39歳の人	胃部X線検査 前日の夜10時以降は 飲食はしないでください	70歳以上	400円
			大腸がん検診	40～69歳 400円
大腸がん検診		2日間の便潜血検査 検診会場までご持参 ください	70歳以上	100円
			子宮がん検診	20～69歳 1,000円
子宮がん検診	20歳以上 (平成21年度の未受診者)	問診・子宮頸部細胞診	70歳以上	300円
			医療機関	20～69歳 2,100円
乳がん検診	40歳以上 (平成21年度の未受診者)	問診・視触診・マンモグラ フィ検査 マンモグラフィ検査は 視触診受診時に予約します	70歳以上	500円
			40～49歳	1,500円
			50～69歳	1,200円
			70歳以上	300円

指定医療機関でのがん検診は子宮がんのみ受診できます。

健康長寿応援

生活機能検査



からだの機能の低下をチェックし、適切な介護予防事業を見つけるために生活機能検査を実施しています。緑色の受診券が届いた人は、集団健診・医療機関で実施する健康診査、人間ドックの機会に生活機能検査を必ず受けましょう。検査費用は無料です。

3月に実施した基本チェックリストから該当者を特定 診察・問診・計測・心電図・血液検査・医師の判定などの生活機能検査を受ける	←	検査結果から介護予防教室の対象となる人を決定
介護予防教室が必要な人	←	現時点では必要ない人
一人ひとりにあった教室(元気アップ・元気まんてん・歯っぴー教室など)の案内をします	←	遊ヒリテーション・脳きらり教室・ばわふる運動塾などの教室にご参加ください

問い合わせ
地域包括支援センター(介護保険課内) 73・3017

介護保険負担限度額認定証の更新

施設サービス・短期入所サービスに係る
食費・居住費の減額制度

現在お持ちの介護保険負担限度額認定証の有効期限は、6月30日(水)です。認定を受けて今年度も該当する人には、6月中旬に更新の申請書を送付しますので、介護保険課または各支所で手続きをしてください。

また、新規で認定を受けた人も、介護保険課までお問い合わせください。

対象者 生活保護受給者や住民税非課税世帯の人
問い合わせ
介護保険課 73・3017

ねんきん定期便の内容確認を

国民年金および厚生年金に加入している皆さんに、「ねんきん定期便」が誕生月に送付されます。これは、年金に関する個人情報を知りやすくお知らせし、現役時代・特に若い世代の人に保険料負担と年金給付の関係を実感してもらうことを目的としています。

定期便の通知内容

- 年金加入期間
 - 加入実績に応じた年金見込額(50歳未満)
 - 「ねんきん定期便」作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込額(50歳以上)
 - 年金受給中の人には年金見込額は通知されませんが保険料の納付額
 - 年金加入履歴
 - 厚生年金の月毎の標準報酬月額、賞与額、保険料納付額
 - 国民年金の月毎の保険料納付状況
- この内容の定期便が送付される人は、22年度に初めて定期便が送付される人と、22年度に節目年齢(35歳、45歳、58歳)になる人に限られています。それ以外の人の場合、については前年度のもの更新して通知され、については直近二年分が通知されます。

問い合わせ
ねんきん定期便専用ダイヤル
0570(058)555
月々金曜日 午前9時～午後8時
第2土曜日 午前9時～午後5時
(祝日および12月29日～1月3日は除く)
普通年金事務所
0877(62)1660

健康知って得情報

嗜好品を控えてカロリーダウン

甘いものは、気分転換やストレス解消になります。しかし糖分はカロリーが高く、吸収も早いいため、血糖値も急激に上昇します。そして、体内で脂肪になりやすいので、摂りすぎには注意しましょう。

食べ過ぎないコツ

- 意識してみる
- 袋菓子には、皿に出して適量を決めて食べ、表示されているカロリーは、必ず見るようにする。
- 買いだめしない
- 手元にあると、ついつい手をのばして、食べる機会が多くなるので、買いだめをしない。
- 小袋のお菓子を買いよつにする
- 食べきりサイズで、食べ過ぎを防ぐ。

問い合わせ 健康課 73・3014

6月に「子ども手当現況届」の提出が必要です

対象者には、6月上旬に届け出の用紙を送付します。必要事項を記入し、次の書類を添えて6月30日(水)までに子育て支援課または各支所へ提出してください。

- 現況届(送付したもの)
- 健康保険証(写)
- 世帯全員の住民票(子どもの住所が市外の場合)
- 別居監護申立書(子どもと住所が異なる場合)

この届けをしないと、6月分以降子ども手当が受けられなくなります。

現況届の提出が不要な人

- ・ 中学2年・3年生の子どもがいる保護者で、「子ども手当認定請求書」または、「子ども手当額改定認定請求書」と、「額改定認定請求時現況申立書」を提出した人
- ・ 22年3月末まで、所得制限等により子ども手当を受給していない保護者で、「子ども手当認定請求書」を提出した人
- ・ 22年5月に、「子ども手当認定請求書」を提出した人

問い合わせ 子育て支援課 73・3016

今月は、「白ポスト」についてお知らせします。「白ポスト」は、有害な図書、ビデオテープ、DVD等を集める目的で設置されています。

設置場所

- 財田：JA財田上支所横 川上公民館横
- B&Gテニスコート向かい
- 山本：旧山本バス停横 財田川河川敷
- 神田公民館駐車場
- 豊中：JR本山駅・比地大駅・支所前
- 高瀬：マルナカ駐車場・図書館前
- 三野：インパルみの文化センター各駐車場
- 詫間：JR詫間駅・武道館前
- 仁尾：支所前・総合文化会館横

21年度の回収実績は、有害図書が2,618冊、有害ビデオ・DVDが1,896個で、20年度と比較して有害図書が583冊減り、ビデオ・DVDが1,025個増えています。雑誌などの静止画からビデオなど動画への変化がみられます。

お願い
白ポストへ般図書やごみを入れるなど、間違った行為が見られます。また、鍵を壊して中のものを持ち去るなど、ポスト荒らしが発生しています。ポストに異常があれば、少年育成センターへ通報をお願いします。

今後とも青少年の健全育成にご協力をお願いします。

少年相談コーナー

心子救

相談電話 62・1116

みとよHOT NEWS



4/18 恒例の「百花うどん」のお接待
上河内、中河内婦人部の皆さんによる「百花うどん」のお接待が山本町大興寺で行われました。この日にしか食べられない珍しいうどんを求めて、多くのお遍路さんや地元の人が訪れていました。



4/18 ノルディックウォーキングを楽しむ
宝山湖周辺で健康ウォーキング教室が行われ、参加者はポールを使って歩くノルディックウォーキングを楽しみました。インストラクターから肩や足腰の動かし方を教わったあと、湖の周りを歩き、気持ちよい汗を流しました。



4/24 タケノコ掘りで春の味覚を堪能
仁尾・財田地区青少年育成町民会議共催のタケノコ掘りが財田町で行われました。土から頭を出したタケノコを見つけては、専用のクワを使って次々と掘り出しました。その場で天ぷらや刺し身にし、取れたての春の味覚を堪能しました。

みとよHOT NEWS



4/18 森林浴ヨーガでリフレッシュ
森林浴ヨーガが朝日山会館で行なわれました。「ばんざい体操」や「口の運動」で軽く体を動かしたあと、初心者向けヨーガや腹式呼吸を教わりました。参加者たちは、心も体もリフレッシュできました。