

| 日 | 曜日 | 事業名 | 対象 | 会場 |
|----|----|-------------------|---------------------------------------|-----------|
| 30 | 火 | 定例健康相談会 | 一般住民 | 月寿荘 |
| 18 | 木 | 乳児健診 | 30歳以上の個人負担100円 | 月寿荘 |
| 17 | 水 | 乳がん検診 | 午後6時30分～7時 | 東長島集落センター |
| 16 | 火 | 乳がん検診 | 午後6時30分～7時 | 曲通多目的施設 |
| 12 | 金 | 総合検診 | 大腸がん検診 300円 基本検診 600円 を留意してください | 月潟小学校 |
| 11 | 木 | 総合検診 | 個人負担 | 西公民館 |
| 4 | 木 | 機能訓練 (後遺症者の集い) | 脳卒中及びその他後遺症者 | 月寿荘 |

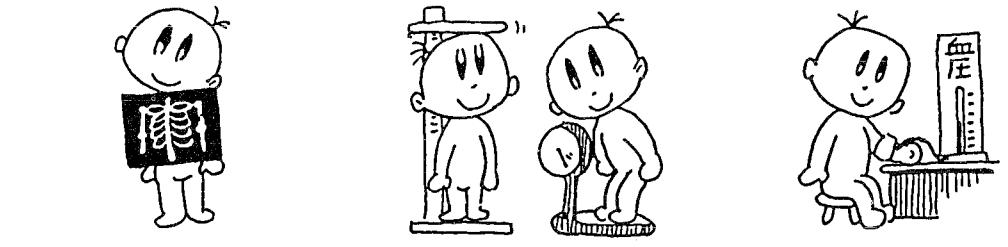
犬の引き取り日 5日
取り締まり日 12日・19日

クローバー教室
機能訓練内容
習字・組ひも・ちぎり絵
習字・組ひも・ちぎり絵
習字・組ひも・ちぎり絵
時間 月寿荘
午後1時30分
バスを運行します

保健福祉だより

6月

ハートビート——それはあなたの健康のリズム



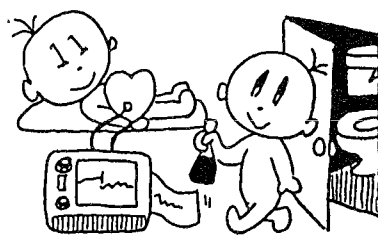
平成4年度

総合検診

健康は心と体の調和から

●6月11日(木) 西公民館
午前9時～午後3時30分
●6月12日(金) 月潟小学校
午前9時～午後3時30分

村では、右の日程で平成4年度の総合検診を行います。今回の検診から肝機能検査及び腎機能検査等について検査項目を追加し、より充実した検査内容になっていきます。



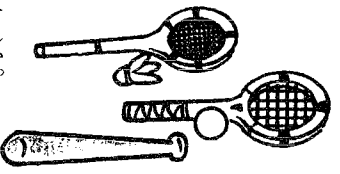
- た検査内容になっていきます。成人病は初期症状の現れにくい病気ですが、総合検診を受けることで、早期発見・早期治療が可能になります。健康で明るい家庭づくりのために、年一回家族みんなで検診を受けましょう。
- ◆総合検診の主な内容
- ①身体測定(肥満度チェック)
 - ②尿検査(糖尿病、腎臓病のチェック)
 - ③血圧測定(血圧のチェック)
 - ④血液検査(コレステロールや中性脂肪、肝機能、腎機能のチェック)
 - ⑤循環器検査(心電図や眼底検査による心臓障害、動脈硬化症のチェック)
- なお、総合検診を受けた四十歳から六十九歳までの人は肺がん、大腸がん検診を受けることができます。

家庭の健康

ストレス解消に運動を

現代人の二人に一人が「対人関係」や「仕事上の悩み」などで何らかの精神的ストレスを感じているといわれています。ストレスが蓄積すると、疲れやすくなったり、イライラするなど、心身にさまざまな障害を与えます。

一日のストレスはその日に取り去ることが鉄則ですが、そのためにはやはり運動が効果的。運動をすると交感神経がほどよく刺激され、高ぶった精神が緩和されます。つまり身体的ストレス(運動)が精神的ストレスを取り除いてくれるのです。さらに運動でいい汗を流せば、気分も爽快、ストレス解消に最適です。



6月4日～14日は歯の衛生週間です

乳歯の虫歯は、歯の健康を悪くする原因になります。

- ①永久歯の歯ならびを悪くする
- ②弱い歯質の永久歯になる
- ③偏食になり、かまなくなる
- ④発音がうまくできなくなる
- ⑤腎臓病や心臓病などあらゆる病気の原因になる

子供はわずかでも自我が芽ばえると、自分のわがままや好みを主張するようになります。そのわがままをいっつもどこでも受け入れているとさあ大変。左のようになることを御存知ですか。

子供の歯の健康のための育児ポイントには二つ。正しい食生活と歯みがき習慣を身につけることです。この週間に、今一度見直してみましよう。

64人が 愛の献血 ありがとう

- 4月23日実施
- ◎地区別献血者数状況
- 大別当 4人 月 15人
 - 西草場 3人 上曲通 9人
 - 下曲通 2人 東長島 3人
 - 木滑 3人 釣寄 3人
 - 釣寄新 3人 役場 17人
 - その他 2人
- ◎献血内容
- 200ml 27人 400ml 25人
 - 成分 12人
- ◎今回の表彰者(敬称略)
- 10回表彰者 棚橋明美
 - 20回表彰者 五十嵐義雄
 - 30回表彰者 磯貝八千代
 - 丸山知也
 - 斉藤勝巳
 - 50回表彰者 竹石三佐雄

年金コーナー

サラリーマンの奥さま 国民年金の手続きはお済みですか?

奥さまご自身が就職又は、退職された時に国民年金の手続きが必要となります。そのほかに、ご主人が転職したとき.....種別変更.....ご主人が退職されたとき.....第1号被保険者に変わります。

このように移動があった場合は、速やかに手続きをしましょう。

手続きを怠ると二重に加入したままになってしまい、不都合が生じたり、不利益になることがあります。

その他、ご不明な点は、住民課国民年金係にお問い合わせ下さい。

厚生加入▼就職 20歳 第2号被保険者

国民年金の手続き サラリーマン▼と結婚・退職 25歳 第3号被保険者

国民年金の手続き ▼夫が退職 55歳 第1号被保険者 (保険料本人納め) 60歳

国年加入の手続きは厚年がします (20歳になったときに第1号被保険者に該当している場合はご自身で加入手続きをします)