

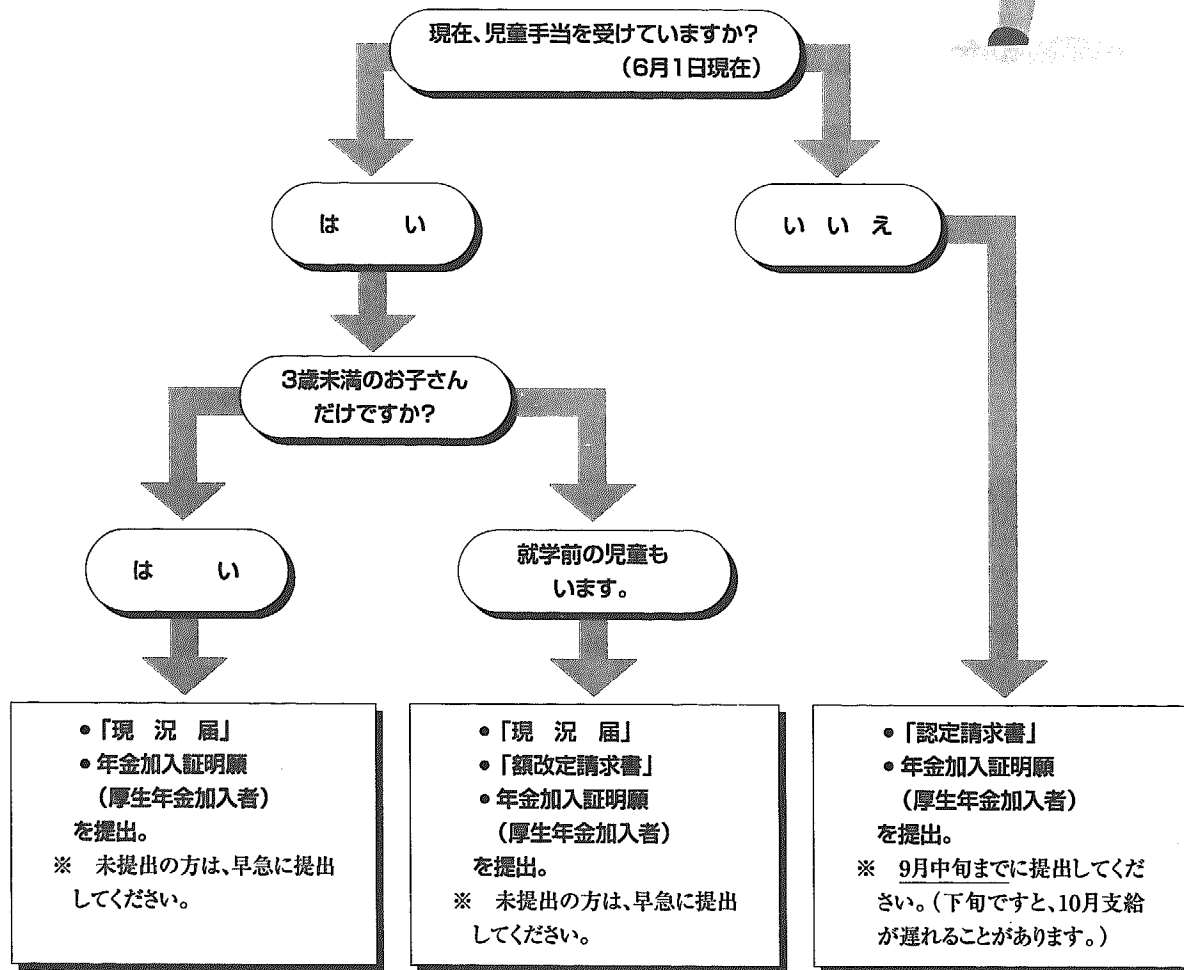
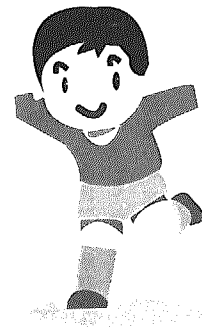
児童手当が義務教育就学前まで支給されることになりました

現在、3歳未満のお子さんを養育している方に支給されております児童手当は、制度改正により、義務教育就学前の3月まで支給されることになりました。

受給資格者の皆さん、もう申請はお済みですか。

◎児童手当の支給を受けるには

児童手当は、養育者からの申請がないと支給されません。役場町民課窓口(公務員の方は勤務先)へ申請書を提出してください。



※ 前年の所得が一定額以上の方には、児童手当は支給されません。(所得制限)

○ 平成12年1月1日現在、黒埼町に住民登録のなかった方は、前住所地の市役所・役場から、「平成12年度児童手当用所得証明書」が必要となりますので、併せて提出してください。

☆お問い合わせ等 役場町民課保育係 ☎377-3101 内線132

基本健康診査を受けられた方へ 健診の総合結果は4週間後に送付します

基本健康診査の結果は、受診された4週間後に個別通知します。さて、町では、左記の日程にて様々な相談会や教室を企画しております。健診結果を見て、「日頃の生活習慣を振り返ってみたい。」「今より効果的に健康づくりに取り組みたい。」と思っている方は、ぜひ、ご参加ください。

また、健診の結果を踏まえ、保健婦や栄養士などが、個人の生活にそったアドバイスをしませう。更に、健診の結果をどうのうに受け止めたらよいか疑問を持つている方も一緒に今後を考える機会にしませんか。長寿社会を楽しく過ごすためには、第一に「健康」と言えるでしょう。

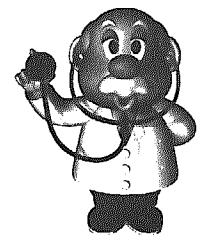
☆各種相談会・教室

日時	教室名	対象	主な内容
8月23日(水) 午後1時～3時30分	医師による個別相談*	要指導の希望者 先着25名	予約制の相談(希望者には栄養指導を行います。)
8月28日(月) 午後1時～3時30分	すこやかヘルスアップ教室(運動)*	希望者 先着30名	運動体験など(エアロビクス)
8月30日(水) 午後1時～3時30分	糖代謝結果相談会	対象者へ案内を送付します。	基礎知識・栄養についての講話
8月31日(木) 午前9時30分～午後1時30分	すこやかヘルスアップ教室(栄養)*	希望者 先着25名	調理実習など
9月7日(水) 初回	いきいきヘルシー教室(6回シリーズ)*	肥満・糖代謝予防への希望者 先着30名	9月～1月にかけて生活習慣の見直し。

申し込み *印のついた教室は、申し込みが必要です。保健センター(☎377-2110)までお電話でお申し込みください。

◇昨年、各種相談会・教室に参加し、「健康増進」に取り組んだ方の声

Aさん 男性
還暦を機会に町の健診を受けるようになって2度目。結果は典型的な「成人病予備軍」の一員になっていた。いきいきヘルシー教室に参加して、教室で食事に関するバランスや適量の大切さが繰り返し解説され、日常の私の「食」に対する意識が変化した。教室で、様々な運動体験を行った中で、私は今後も徒歩やダンベル体操を継続したいと思う。そして、早いうちに検査値を基準内に納めたいと思う。今後益々高齢化は進み、治療から予防する方向に進まなければならないと感じた。



Bさん 女性
半信半疑で参加した教室で、一番気になったのが、「1日1、600キロカロリーの食事はどの位の量？」という事でした。私が毎日食べている食事と比べて、ご飯の量や魚肉・野菜・果物等必要以上に食べてカロリーオーバーしていた事が、確認できた教室でした。

余分なカロリーはみな脂肪となり、体重を増やし生活習慣病を引き起こす「基」になるのだと思いました。教室では、健康的にやせ体脂肪を落とすしながらも体力をつけるという事を目的としました。私の生活の中にできる範囲で運動を取り入れ、食事の油も控えた低カロリーの料理をいろいろ学びました。その結果、私の最初の目標はほぼ達成でき良かったと思えました。これからも食事と運動に気を付けて毎日楽しく過ごしていきたいと思っています。