

健診(検診)を受診しましょう

現在、40〜74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)であるといわれています。

特定健康診査(特定健診)は、メタボリックシンドロームに着目した健康診査で、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的にしています。

生活習慣病は、自覚症状がないため、気付かずに進行することがあります。異常をより早く発見するために、1年に1回、健診で健康チェックをしましょう。



市内各所で健診(検診)を実施しています【市役所多目的ホール棟】

■市の健診(検診)は10種類

- 市が実施している健診(検診)は、次のとおりです。
- ① 国保特定健康診査(特定健診)
- ② 長寿健診
- ③ 大腸がん検診
- ④ 胃がん検診
- ⑤ 肺がん検診
- ⑥ 子宮頸がん検診

がん検診⑦ 乳がん検診⑧ 前立腺がん検診⑨ 骨粗しょう症予防検診⑩ 肝炎ウイルス健診

▼①について：市で実施する特定健診は、市国民健康保険の加入者が対象です。社会保険の被扶養者など、加入している健康保険組合などから案内が届きますので、原則、その案内に従って受診してください。ただし、健康保険組合などの種類によっては、市の特定健診を受診できる場合があります(料金は異なります)。

詳しくは、加入している健康保険組合などに問い合わせください。

※ 各検診の対象者には、既に問診票と日程表を配布していますので、忘れずに受診しましょう。

※ 大腸がん検診のみ受ける場合、必ず「健康診断受診票」と「大腸がん検診容器」を一緒に持参してください。

※ 検診は無料です(特定健診は一部有料です)。

福祉 NETWORK

子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1101

子育て応援ガイドブック 27年度版を作成しました

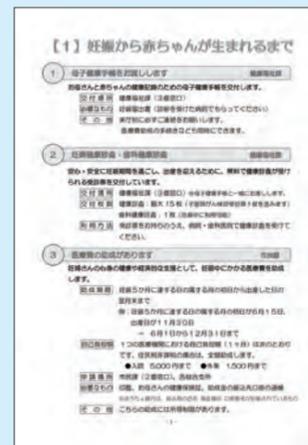
市は「平成27年度版はちまんたい子育て応援ガイドブック」を作成しました。

このガイドブックには、①妊娠中から出産までの手続きのこと②出産後の手続きや検診のこと③親子教室や子育て支援のこと④保育所や幼稚園のこと⑤小学校や学童保育のこと一など、子育て中の疑問の解決に役立つ内容を掲載しています。

ガイドブックは、出産を迎える母親を対象に発行していますが、市役所地域福祉課、西根総合支所、安代総合支所および関係機関の窓口にも備え付けてありますので、ご自由にお持ちください。また、市ホームページにも掲載しています。

ガイドブック中で紹介している内容には、担当課も掲載していますので、詳しい内容については、各連絡先にお問い合わせください。

■ガイドブックの内容(一部)



子育ての段階に応じて、制度や健診(検診)内容を紹介します



西根・松尾・安代地区の子育て支援マップも掲載しています

コミュニティセンター通信

第14回 五日市コミセン ☎72-2961



QRコードを読み取ると、五日市コミセンフェイスブックのFacebookのページにアクセスできます。

26年度の主要な行事をご紹介します

五日市コミセンは、二戸市浄法寺方面に向かう県道二戸五日市線の五日市橋を渡ってすぐの場所にあります。

26年度に実施した行事のうち、代表して3つをご紹介します。

■打ち上げ花火で誕生日を祝う会(3回開催)

五日市振興協議会青年部が担当し、親子で楽しむイベントとして、そば打ち体験や読み聞かせ、夢あかり、雪遊び、ミニミニ縁日を開催しました。

第1、3回開催の花火は、悪天候の中で打ち上げましたが、子供たちの心に残るプレゼントとなり、好評をいただきました。27年度も開催予定です。



雪遊びを楽しむ子どもたち

■パークゴルフ大会

毎年恒例の行事です。月1回の練習を行い、秋の大会で練習の成果を発揮します。個人の部とペアの部を開催し、珍プレーあり、好プレーあり、笑いあいの大会となり、参加者の皆さんで、親睦を深めました。



目指せホールインワン

■防災学習

移動講座として自治公民館に出掛け、地図から地域を知ることが目的に、簡単な防災マップを作りました。完成した防災マップは2カ所のみなので、27年度は、五日市全域を対象に、地図の完成を目指します。



地域の防災マップを作成

五日市コミセンでは毎月、こみせんだより「結っこ」を発行しています。行事の予定や報告を掲載していますので、ぜひご覧ください。

地域おこし協力隊だより(15)

今月の担当：今川友美

皆さんお久しぶりです。

長い冬がやっと明け、春めいてきましたね。家の周りにもかわいい花がちらちらに咲き始め、思わず写真をばしゃばしゃ撮ってしまいます。

八幡平市で過ごす初めての冬。本当に寒かったけれど、せっかく素晴らしいスキー場が近くにあるので、思い切ってスキー用具一式をそろえました。

それからというものの、足しげくスキー場に通いました。近くの温泉にぶらっと出かけるような感覚でスキー場に行けるのって、本当にいいですね。風を切って滑るのも気持ちいいし、その後にいる温泉も最高で

した。

始めはボーゲンしかできなかったのですが、シュテムターンを経て、シーズン最終日には、憧れのパラレルができるまでになりました。スキーのレベルが高いた元の人からは笑われてしまふかもしれませんが、遠方から遊びに来てくれた友人は「まるで(アルプスの少女ハイジの)クララが立ったようだ」と言って、喜んでくれました。

最後にお知らせです。4月から、盛岡タイムズで「八幡平だより」というコラムコーナーを担当することになりました。市のいいところを、より多くの人に伝えていけたらと思います。昨秋から市ホームページで連載中の「八幡平への恋文」、市商工会情報誌「ハチクラ」のコラムと併せて、どうぞよろしくお願いいたします。



スキー練習中の今川さん