

川根本町国民健康保険からお知らせ

問い合わせ 本庁町民課国保年金係 電話 (56) 2222

◆11月14日～15日 送迎つき一泊人間ドックの受診者を募集しています。

川根本町国民健康保険では、聖隷予防検診センターによる送迎つき一泊人間ドックの受診希望者を募集します。聖隷予防検診センターより送迎車が運行されますので、ご希望の方はこの機会に受診してください。

◆対象者：国民健康保険被保険者の方で、申請時、本町の国民健康保険に1年以上加入されている方

◆検査実施機関：聖隷予防検診センター 浜松市三方原町3453-1

電話 053 (439) 1111

◆検査費用：基本コース自己負担額 19,000円 (検査費用63,000円－国保助成44,000円)

※ほか、オプション検査および個室を希望される場合は別途費用が必要です(個室料2,100円)。

◆検査日程：11月14日(水)～15日(木)

11月14日 日程 川根本町役場総合支所発(AM6:20)⇒川根本町役場本庁発(AM6:50)⇒聖隷予防検診センター着(AM9:00頃)⇒検査開始

11月15日 日程 検査終了⇒聖隷予防検診センター発(AM4:00頃)⇒川根本町役場着(AM6:30頃)⇒川根本町役場総合支所着(AM7:00頃)

主な検査項目

体脂肪率等身体計測、聴力検査、胃部X線直接撮影、肺活量等肺機能検査、心電図(安静・負荷)、血圧測定、胃・十二指腸造影検査、腹部超音波検査、眼底検査、視力・眼圧測定、便潜血2回法血液検査(脂質代謝・腎機能系・肝機能系・糖尿病系・膵機能・血清学・血液化学・電解質等)、前立腺(男性)、乳房視触診・子宮頸部細胞診(女性)、体力測定、内科診察、医師の結果説明、運動指導、歩行指導、保健指導、栄養指導、ストレス講話、ストレス評価、食事評価 など

胃部検査は胃バリウム検査で設定されていますが、オプションで胃カメラ検査に変更も可能です。また、脳ドック、大腸内視鏡検査、エステなども、オプションで受診できます。ただし、オプション検査の予約状況によっては受診できない項目もありますので、オプション検査をご希望される方は申込みの際に担当係までお問い合わせください。(今回は胃カメラ検査8人、脳ドック4人まで受け入れ可能です)

◆募集定員：10人(定員になりしだい締め切ります)

◆申込期間：10月15日(月)～24日(水)※電話での申込みも受け付けます

◆申し込み・問い合わせ：本庁町民課国保年金係 (担当：伊藤)

電話 (56) 2222

募集人員が10人となっておりますので、お早めの申し込みをお願いします。



榛北地区で初の古民家を活用した心やすまるデイサービスです。

デイサービス **かわね** (いつでも見学できます)

川根本町下長尾262(下長尾駐在所横) TEL:58-6511

知ってトクする健康の話 20

食育ということばを最近良く耳にしませんか？

「食育」ということばを、この頃よく見たり聞いたりしませんか。食べるということは生まれてから死ぬまで一生続くことですが、その習慣というのは意外にも、幼い頃に決定してしまうことが多いのです。

近年、いつでもどこでも豊富に食べ物が手に入り、食に関する情報もあふれています。しかしその一方で、大人の病気であった生活習慣病が子どもの世界にまで広がり「疲れた・だるい」を連発する子どもや、「キレイやすい」子どもなど、食生活の乱れによる体のトラブルが問題となってきたいます。そこで今、盛んにいわれている「食育」が重要と

なっています。

食育とは、豊かで健やかな食生活を送る能力を育てる「教育」のこと

食育とは、子どもたちが自分で自分の健康を守り、豊かで健やかな食生活を送る能力を育てようということです。具体的には次の5つの能力に分かれます。

★食べ物を選ぶ力

様々な食材があふれる中、どれが自分に合い、元気な体をつくるのか見極め、選択する力を身につけましょう。

★食べ物の味が分かる力

味覚は幼い頃に育ちます。色々な物を食べ、食べ物が本来もっている味をお

いしと感じられる能力を身につけましょう。

★料理ができる力

五感をフルに使って作る料理は、子どもたちの創造力や集中力を育て、自信にもつながります。そして、将来の自立にも欠かせないものです。

★食べ物の大切さを知る力

食べ物がどのようにつくられ、食卓に運ばれてくるのか、その育ちを知ること、食べ物に命があり、命をいただくことに感謝する気持ちが芽生えます。

★元気な体ができる力

自分の最も元気な状態を知り、それをコントロールできるように、毎日の

生活に関心を持ちましょう。

幼い頃の食習慣は、その子の将来に大きく影響します

昔の言葉に「三つ子の魂百まで」とあるように、幼い頃につくられた一人一人の食習慣は、その子の将来に大きく影響します。

食育とは、子どもと・調べること。子どもの興味に合わせた方法で、ご家庭でも「食育」に挑戦してみませんか？



今月は「子どもの食育」について、坂口栄養士をご紹介します。

より良い品を より安く

オザワマート はじまりました！

★セルフレジ

★ゴールドカード

営業時間・午前9時～午後7時(日曜日・午前9時～午後6時)

川根本町上長尾 TEL 56-1108 FAX 56-1109