

笑顔でイキイキ！健康らんど

◆年に1度◆ いきいきライフ検診のお知らせ

生活習慣病予防のための「いきいきライフ検診」を今年も行います。

昨年に引き続き、最初の受付を5時30分から開始します。お仕事前をご希望の方は是非ご利用下さい。

■検診（日時・場所）／

○7月8日（月）～12日（金）

5時30分～10時15分（30分毎に受付時間を設定）

○俱知安厚生病院

■結果説明会（日程・場所）／

○8月下旬～9月上旬予定

○保健福祉会館

＊特定健診を受けずにがん・骨・エキノコックス症検診を受けた方には9月中旬頃までに結果を郵送予定です。

■申込受付開始日時／

○保健福祉会館窓口受付

6月10日（月）9時～

○電話受付

6月11日（火）9時～

＊定員になり次第受付終了

＊広報4月号折込の「保健事業ガイド」も参照下さい。

＊詳細は6月上旬に新聞折込予定のちらしにも掲載します（6月7日頃より会館窓口でも用意します）。

■お問い合わせ先／

保健指導係 ☎22—1144

○検診内容及び対象者・検診料金等

検診の種類	検診内容	受診対象となる方（俱知安町民のみです）	自己負担金
特定健診、健康診査 ＊社会保険（建設国保・組合健保・政管健保等）の方は受けられません。加入している健康保険が実施している健診を受けて下さい。	身体計測・腹囲測定・尿・血液（糖・脂・腎・肝・貧血等）・心電図・眼底検査等	①俱知安町国民健康保険の加入者又は生活保護世帯の方で、\$59.3.31以前生まれの方（今年度の誕生日で満30歳以上になる方） ②後期高齢者医療保険の対象者（健診当日で満75歳以上の方）	無料
胃がん検診	胃バリウム検査	\$59.3.31以前生まれの方（今年度の誕生日で満30歳以上になる方）	＊1,000円
大腸がん検診	便潜血反応2日法	同上	＊1,000円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	同上	＊500円
骨検診	喀痰検査	上記の該当年齢で必要な方（問診時相談）	＊1,000円
	骨密度検査（前腕で測定）	満30歳～65歳までの方（但し、5年に1回）	＊500円
エキノコックス症検診	血液検査	概ね20歳以上の方で、5年以内に受けていない方（5年に一度の検診です）	無料

＊胃・肺・大腸がん・骨検診は、俱知安町国民健康保険加入者は無料（後期高齢者医療保険の方は有料）です。

＊大腸がん検診は無料クーポン券該当の方は無料です。

いつでもみんな生き生き

『外歩きを楽しむために②』

歩くことにより足裏が刺激されると、脳をはじめ全身の血流が増えたり、歩いて日光に当たることで骨量が維持されるなど、心身両面によい効果をもたらすといわれるので、この季節はぜひ外歩きを楽しみたいものです。

先月紹介をした杖だけでは不安だけど、まだ何とか自分で歩けるという場合には、歩行器やシルバーカーが適しています。

【歩行器】

主に室内で使用し、四脚のフレームで体を囲むタイプで、両手で歩行器を握るため、安定性があり足への負担が少なくなります。フレームが固定されているものや、左右交互に動くものがあります。

【歩行車（歩行補助車）】

歩行器の四脚に車輪が付いたもので、筋力の低下があっても、体を支えながら歩くことが出来ます。屋外用には、腰掛イスが付いたものがあり、長距離を歩くのに適しています。

【シルバーカー】

基本的に自分で歩ける人が、荷

物を運んだり、長距離を歩いたときに休憩する機能のある手押しのもので、大きな荷物入れや座椅子が付いています。歩行車のように体を安定させる支持力がやや不足しています。

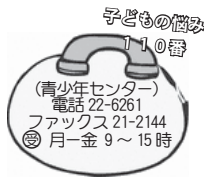
歩行器や歩行車は、介護保険での福祉用具貸与（レンタル）の対象品目となりますが、シルバーカーは一般用なので対象にはなりません。

最近の歩行車は機能が増えて、シルバーカーに近いタイプも出てきました。歩行車はハンドルがコの字型でフレームの内側に体が入るもの、シルバーカーはハンドルが一直線という違いがあります。

ハンドルの高さは、肘を約45度に曲げるくらいで調整をしましょう。また、片まひがある人や、後ろに倒れやすい人はバランスを崩し転倒の危険があるので、他の補助具を検討しましょう。

■地域包括支援センター

☎23—01000



子育てを楽しみませんか。 わんぱくスポーツクラブ

会員随時募集中！

2歳～未就園児の親子
(1歳半から応相談で可)
日時／毎週金曜 10時～12時
場所／世代交流センター
会費／月額400円のほか、入会時に
保険代子ども800円・大人300円。
申込先／清水 ☎090-6448-5546
(問い合わせ 平日9時～17時)
✉ wanpaku-sc@wanpaku.sakura.ne.jp
入会は随時受付中です。

5月号の広報において、わんぱくスポーツクラブのお名前を「わくわくスポーツクラブ」、会費を「保険代／月額400円」と記載しましたが、正しくは「わんぱくスポーツクラブ」「会費／月額400円のほか、入会時に保険代子ども800円・大人300円」です。訂正してお詫びいたします。

順番待ちができなかったり、
もも多く、最初はお母さんにぴつたり。でもいつの間にか広い体育館をお友達と走り回ったり、お友達の名前を覚えてたりと、母親から見えて成長したなあ…と微笑ましくもあり、頼もしくもなります。

新規会員、見学希望は随時募集中です。まずはお気軽にお電話ください。
みんなと一緒に楽しく遊びましょう！



ようやく雪も融け、暖かい季節がやってきました。そろそろお子さんと活動を広げたいなあというお母さん、『わんぱくスポーツクラブ』に遊びに来ませんか？

わんぱくスポーツクラブは2歳ころから入園前の子どもたちと母親が集まってリズム体操など体を使った遊びやゲーム、季節の行事に合わせたレクリエーションなどを楽しんでいます。仲間ができて、きつと楽しい時間を過ごせると思います。

みんなで育ち合いましょう！

子育て支援センターだより



★7月の広場のお知らせ

あいあい広場 (0歳児) 10日 (水)
きらきら広場 (1歳児) 17日 (水)
のびのび広場 (2・3歳児) 24日 (水)
どの広場も七夕飾りの制作をします。(無料)
■申し込み／6月10日 (月) 9時30分～

★砂遊びについて

砂場消毒後、暖かくなりましたら、フリー開放時にセンターで砂遊びを行います。お子さんと一緒に楽しんでください。
(足拭きタオル・帽子・衣服の着替え・汚れ物を入れる袋を持参してください。)

子育て支援センター (南2東1) ☎22-0419
開館時間 9時30分～17時 (4月～10月)
(正午～13時は掃除のため一時閉館)
休館日 日曜日、祝日、年末年始

児童手当現況届について

児童手当の現況届は、引き続き手当を受けられるかどうかを決める大切な届出です。必ず期限内に手続きを済ませてください。なお、現況届出用紙は封書で本人に直接郵送致しますので、必要事項を記入し、関係書類を添付のうえ提出してください。

■提出するもの／以下の①～④

①現況届 ②受給者の健康保険被保険者証の写し
③課税情報の確認に係る同意書 (平成25年1月1日以降に町内に転入された方は前住所地での平成25年度所得証明書) ④印鑑
※その他必要に応じて提出する書類があります。

■提出期限／6月28日 (金)

■提出先・お問い合わせ／

保健福祉課福祉係 (保健福祉会館内) ☎23-0500

子育て講座のご案内

■演題／『信頼という「愛」のキャッチボール』

～まちがいは厳しく、しかし人間は温かく～

■日時／6月12日 (水) 19時～ ※70分程度

■場所／文化福祉センター2階中ホール

■講師／浜谷 昶 氏

■対象者／子育て中の保護者

■入場料／無料

■参加申込／参加手続きは不要です。当日会場へお越しください。

■お問い合わせ／

町教育委員会社会教育課社会教育係 (公民館内) ☎22-4151