



人生80年時代 健康な体が資本!

今や人生八十年時代、長い人生を快適に過ごすには若いときから健康に気を配ってゆくことが大切となってきます。昔から健康づく

りの基本は、運動、栄養、休養のバランスと言われてきました。しかし、今自分の体がどのような状態であるかを調べる必要がでてきました。各種検査、診断や健康相談な

いのか、自己診断は容易ではありません。そこで、健康フェスティバルでは、体力テスト、各種検査、診断や健康相談な

西濃児童相談所では、小学生を対象に不登校・いじめ・家庭内暴力などの問題をもちた子どもに関する

保健センターでは、六月一日(土)、二日(日)に第四回垂井町健康フェスティバルを開催します。

六月一日(土)、二日(日)

健康フェスティバルで からだ丸ごとチエック

月日	項目	内容	申し込み
6月1日(土)	歯科検診・相談 13:00~15:00	幼児の歯の検査・フッ素塗布 成人の歯科検診・相談など	自由参加
2日(日)	体力テスト 10:30~12:00	5種類の体力測定で体力年齢がわかります	電話でお申し込みください
	胃・肺・乳がん検診 10:00~15:00	検診料各500円	
	コンピューター診断 10:00~15:00	健康度測定、体脂肪測定 健康生活調査、食生活診断	
	ちびっこ腕ずもう大会 11:00~	小学生対象	自由参加
	ジャンケン大会 11:00~11:30	60歳以上対象	
	血液検査 13:00~15:00	総コレステロール中性脂肪、HDLコレステロール値などの測定	電話でお申し込みください
	健康相談 13:00~15:00	医師による相談	
イエス・ノークイズ 13:00~	一般対象	自由参加	

不登校児童などの巡回相談を実施

西濃児童相談所では、小学生を対象に不登校・いじめ・家庭内暴力などの問題をもちた子どもに関する

巡回相談を開きます。保護者の方が、日ごろ悩んでいる子どもさんの問題について、児童福祉司と心理判定員(必要に応じて精神科医)が相談に応じていきます。六月十九日(水)〇とき 六月十九日(水)

クリアな電波環境 電波利用保護旬間

郵政省では、不法無線局による混信妨害などから放送受信者や正しく運用している電波利用者を保護し、いつでも良好な電波を能率よく利用することができるよう電波利用環境をつくるため六月一日「電波の日」から十日間を「電波利用保護旬間」と定めて呼びかけています。電波はルールを守って使

国民年金の
老齢年金受給中、
夫の遺族厚生年金は...
私の夫は厚生年金の老齢年金を受給していましたが、先日亡くなりました。厚生年金の老齢年金受給者が死亡した場合、遺族厚生年金が支給されると聞きましたがどうなのでしょう。以前から国民年金の老齢年金を受給しています。



遺族厚生年金は、厚生年金の被保険者または生年金の被保険者であった方が、次のいずれかに該当しているとき、その方によって生

計が維持されていた配偶者、子などの遺族の方に支給されます。
①被保険者が死亡したとき
②被保険者であった間に初診日がある病気やケガにより初診日から五年以内に死亡したとき
③障害等級の二級または二級に該当する障害の状態にある障害厚生年金受給権者が死亡したとき
④老齢厚生年金の受給権者または老齢厚生年金の受給資格を満たした方が死亡したとき

ご心配相談
相談は、毎週水曜日(第四週は木曜)午後一時から四時まで、福祉会館二階の相談室で行います。内容は次のとおり。
第一水曜日 人権問題
第二水曜日 母子福祉相談
第三水曜日 行政相談
第四水曜日 法律相談
第五水曜日 結婚相談
第六水曜日 民生委員
第七水曜日 民生委員
第八水曜日 民生委員
第九水曜日 民生委員
第十水曜日 民生委員
第十一水曜日 民生委員
第十二水曜日 民生委員
第十三水曜日 民生委員
第十四水曜日 民生委員
第十五水曜日 民生委員
第十六水曜日 民生委員
第十七水曜日 民生委員
第十八水曜日 民生委員
第十九水曜日 民生委員
第二十水曜日 民生委員
第二十一水曜日 民生委員
第二十二水曜日 民生委員
第二十三水曜日 民生委員
第二十四水曜日 民生委員
第二十五水曜日 民生委員
第二十六水曜日 民生委員
第二十七水曜日 民生委員
第二十八水曜日 民生委員
第二十九水曜日 民生委員
第三十水曜日 民生委員

どちらか有利な年金を選ぶこととなります。ただし、国民年金の老齢年金を受けている方が、遺族厚生年金を受ける権利ができたとき六十五歳以上の場合は、二つの年金が受けられます。あなたの場合は、六十五歳以上でこれに該当するので両方の年金を受けることができます。

午前十時~午後三時
〇ところ 町福祉会館
〇問い合わせ、申し込み先 西濃児童相談所判定係 (☎78-14838)
※相談の内容は固く秘密を守ります。

文化会館 だより
〇社会教育講座合同開講式
5月18日(土) 13:30
〇町歌謡連合会発表会
5月19日(日) 9:30
〇日本舞踊藤間をどり発表会
5月26日(日) 11:00
〇町さつき展
5月26日(日) 9:30
〇垂井公民館文化祭
6月2日(日) 9:00
〇町高齢者学級
6月13日(木) 10:00

こんなことをしてみたい... 公民館 活動で

○**垂井公民館**
☎23-1409
5月25日、6月8日(土)
14:00

○**書道教室**
5月17、24日(金)14:00

○**コーラス教室**
5月17、24日(金)19:30

○**文化祭**
6月2日(日)、9:30

○**文化会館**
6月2日(日)、9:30

○**球技大会**
6月9日(日)8:30

○**歴史講座**
6月15日(土)14:00

○**公民館**
☎23-0028
5月16、23日(木)14:00

○**水墨画クラブ**
5月23日(木)14:00

○**大正琴クラブ**
5月23日(木)14:00

○**水墨画クラブ**
5月15日(水)19:30

○**軽スポーツ教室(グラウンドゴルフ)**
5月11、18日(土)19:30

○**府中公民館**
☎23-1010

○**スポーツ教室(ソフトバレー)**
5月21日(火)、24日(金)19:30

○**府中地区球技大会**
5月26日(日)7:45

○**北中体育館・グラウンド**
6月4日(土)19:30

○**パッチワーク講座**
5月27日、6月3日(月)10:00

○**スポーツ教室(インディアカ)**
6月7日(金)、11日(火)14日(金)19:30

○**府中公民館**
☎22-1007

○**ヨガ教室**
毎週月曜日13:30

○**古文書読解**
第二、第四金曜日19:30

肩凝りの直し方 筋肉を温めてほぐす

～かあさんお肩をたたきましょ～
タントントン...
童謡「かたたき」は、家事などで疲れたお母さんの肩を、子どもがたたいている光景をうたっています。

肩凝りは、首筋、首の付け根、肩甲骨にかけての重苦しい不快感で、疲労やストレス、不自然な姿勢などが原因で起こります。

管を拡張させて血液の流れをよくしてやることです。蒸しタオルで温めるのも一つのの方法。タオルがすぐに冷めるので、電気アンカや使い捨てカイロで、タオルの上から温めるのもいいでしょう。

肩凝りに意外と効果があるのが、ヘアードライヤーを利用した「温風療法」です。ヘアードライヤーを温風にして、肩凝りの部分から十センチぐらい離れた風を当てます。五分ぐらいは、三キログラム程度が良いと言われています。

健康づくりのお手伝い
保健センター ☎22-1021 (有) 2508

小児マヒ生ワクチン(ポリオ)を投与

小児マヒはポリオともいわれ、手足の運動マヒによる後遺症などを残すため、昔から恐れられている伝染病です。

- 一定の間隔をおいて必ず2回受けましょう。
- 対象者
 - 1回目：平成2年7月1日～3年1月31日生まれ
 - 2回目：平成2年2月1日～2年6月30日生まれ

日 時	時間	対象地区	場 所
5月22日(水)	13:30~14:30	垂井・東	保健センター
5月27日(月)		宮代・表佐	
5月31日(金)		栗原・府中・岩手	

○もちもの 母子健康手帳、健康ガイド

日本脳炎の予防接種

- 対象者 満3歳以上
- 注意事項 3歳で1～2週間の間隔で2回接種後、1年経過した4歳で1回追加接種をしましょう。4歳以上で上記のように接種していない人も必ず接種しましょう。

日 時	時間	対象地区	場 所
一回目	13:30~14:30	6月5日(水)	垂井・東・宮代 表佐・栗原・府中・岩手
		6月12日(水)	
二回目	13:30~14:30	6月14日(金)	垂井・東 宮代・表佐 栗原・府中・岩手
		6月19日(水)	
		6月28日(金)	
		7月5日(金)	

百日ぜき、ジフテリア破傷風(3種混合)の予防接種

3つの病気の症状を見てみましょう。
〈百日ぜき〉
けいれん性のせき、せきが続いたあとの吸気性笛声(夜間に激しいことが主症状)です。せき止めの薬を飲んでも効果がなく、長い期間顔を

歯がだいじ 食べる楽しみ いつまでも 6月4日(水)～6月10日(月)は歯の衛生週間です

あなたは「8020」運動をご存知ですか？
80歳になっても20本の歯が保てるよう生涯を通じて歯の健康づくりを進めようというものです。
永久歯は親知らずを除き28本です。これらの歯が食べ物を噛み切り、細かくすりつぶしだ液と混ぜて消化しやすい状態にして、胃へ送り込む働きをしています。また、言葉を発音するのになくはならない大切な役割を果たしています。

しかし、これらの永久歯も一般的にみると、だいたい70歳ぐらいで3分の2以上の20本がなくなってしまうのが普通です。主な原因は、虫歯、歯肉炎や歯周炎。これらを予防して、一生自分の歯で食べることができるようにしたいものです。

- 〈予防のポイント〉
- ① 毎食後に一本一本ていねいに歯を磨くように心がけましょう。歯と歯茎の間は、歯垢や歯石がつきやすいので、汚れを取り除くようにブラッシングしてください。



- ② 1年に1回は、定期的に歯科検診や歯石除去を受けるようにしましょう。歯垢や歯石を除去することによって、歯肉炎や歯周炎を予防できます。
- ③ 栄養のバランスのとれた食事をし、歯肉炎や歯周炎を引き起こす糖尿病や高血圧にならないように気をつけましょう。

真赤にしてせきこむようになります。

〈ジフテリア〉
菌が侵入する場所によって鼻ジフテリア、喉頭ジフテリア、咽頭ジフテリアに分けられますが、鼻汁に血液が混じる、のどが痛く元気がない、嘔吐、38℃前後の高熱、しわがれ声、犬の遠吠えのようなせき、呼吸困難などの症状があらわれます。

〈破傷風〉
ミルクが飲めなくなったり、けいれんを起こします。
現在では、この3つの病気もあまり聞かれなくなりましたが、以前(予防接種がなかったころ)は、非常に多く、死者も出るほどでした。これら3つの病気は予防接種を受けていれば、まずかかる心配はありません。

お子さんの体調が良い時に必ず受けましょう。

日 時	時間	対象地区	場 所
6月6日(木)	13:30~14:30	垂井・東	保健センター
6月7日(金)		宮代・表佐	
6月13日(木)		栗原・府中・岩手	
7月12日(金)		全 地 区	

- 対象者 昭和63年4月1日～平成元年3月31日生まれ
- もちもの 母子健康手帳、健康ガイド

健康院成人病自動化健診 ～健康管理のスタートは健診から～

健診日	7月15日(月)	7月16日(火)
対象者	40歳以上の男性	40歳以上の女性
定 員	25名	25名
健診料	27,000円のうち自己負担13,500円	30,000円のうち自己負担15,000円

- 申し込み 印鑑をもって6月7日までに保健センターへ
- 注意事項 ・健診料は健診当日にもってきてください。
・再診の方は、健康院の登録番号を必ず控えてお越しください。
・健診は2時間ほどで終了します。いずれも町のマイクロバスで送迎します。
・定員になり次第締め切ります。