

# あなたと家族の健康を守るために 必ず提出してください

1月に保健センターから「平成19年度 各種集団検(健)診申込書」をお配りします。今回は、平成20年度からの医療制度改正に対処するため、みなさんの加入している健康保険の種類等をご記入いただく「基本健康診査等受診調査票」が右側にあります。大切な調査です。必ず期限までに、保健補導員か保健センターに提出ください。【問い合わせ先:保健センター(32)2554】

## 各種集団健(検)診申込書

検診の内容は申込書裏面をご覧ください

町で行っている各種集団検(健)診の申込書です。受診を希望する項目に○印をしてください。該当年齢に達していない人の氏名は記載してありません。該当者の記載漏れがある場合には、氏名欄に氏名と生年月日を記入してください。

自分の健康を病気から守るために、検診は欠かせません。基本健康診査は、自分の体の様子を知り、生活習慣と合わせて健康的かどうかを見直すことが第一の目的です。最近よくメタボリックシンドロームって耳にしませんか? 太りすぎ、中性脂肪が高め、血圧が高め、血糖値が高めと一つひとつをとると医者にかかるほどではなく、自覚症状もないのですが、放っておくと動脈硬化から心臓病・脳卒中へつながり、命にかかわる事もあります。これを予防するためにも1年に1度は健診を受け、健康で生活できるように生活習慣も見直しましょう。

### 各種集団検(健)診申込書記入例

○電話番号については、受診確認の際に必要となりますので、必ずご記入ください。  
○転入等により家族の氏名の記載がない場合は、氏名の欄に氏名と生年月日を記入して該当する検診について該当項目に○をしてください。

氏名	種別	※町の検(健)診を受ける場合。 "11"に○をつける。	※町の検(健)診を受ける場合。 "11"に○をつける。	※町の検(健)診を受ける場合。 "11-2"に○をつける。	※町の検(健)診を受ける場合。 "11"に○をつける。	※どちらか選択して受ける場合。 "11-1"又は"11-2"に○をつける。
		結核・肺がん検診 40歳以上	子宮頸がん検診 骨密度検診(希望者) 20歳以上	乳がん検診 ※マンモグラフィ検診 :40~74歳	胃がん検診 35歳以上	基本健康診査 大腸がん検診 30歳以上
		(11) 検診を受ける	(11) 検診を受ける	(11-2) マンモグラフィ検診を受ける(40~74歳)	(11) 検診を受ける	(11-1) 健診を受ける 11-2. JAの健診を受ける

## 基本健康診査等受診調査表

検診や保健指導の計画をたてます

基本健康診査は、今まで希望者が受けていましたが、医療制度が変わり、平成20年度から、加入している健康保険団体の責任で、みんなが受けることを義務付けられます。この改正にともなって、健康保険ごとに対象者を明確にし、健診や保健指導の計画を立てます。そこで、みなさんが[どの保険に入っているか]、[被保険者か、扶養者か]、[基本健康診を今まで受けていたのか]という調査が必要となりました。

### 基本健康診査等受診調査表

平成20年度から医療制度が変わります。20年度より40歳以上の方は基本健康診査が義務で誰もが受けなければならないため、その準備調査です。申込書に氏名が打出しになっている方は全員回答してください。※各質問に該当する項目の番号を○で囲んでください。

どの健康保険に加入していますか	被保険者・被扶養者 事業所名 (被保険者のみ)	どこで健診を受けていますか
1 国民健康保険 2 国保組合 3 政府管掌健康保険 4 組合管掌健康保険 5 各種共済保険 6 その他	1 被保険者 (加入している本人) 2 被扶養者 [被保険者の扶養家族など] 事業所名	1 基本健康診査 (健康スクリーニング) 2 人間ドック 3 職場健診 (家族健診も含む) 4 受けていない 5 その他( )

加入健康保険は保険証の 保険者の名称 欄で確認できます。  
 ・「御代田町」とあれば … 1 国民健康保険  
 ・「〇〇国保組合」とあれば … 2 国保組合  
 ・「〇〇社会保険事務所」とあれば … 3 政府管掌健康保険  
 ・「〇〇(会社名)健康保険組合」とあれば … 4 組合管掌健康保険  
 ・「〇〇共済組合」とあれば … 5 各種共済保険  
 ・上記のいずれにも該当しない場合は … 6 その他  
 となります。

# こころのやすらぎ



心理相談員 浅川佳子

あけましておめでとございます。「エコールみよた」に開設している心理相談室と北小学校・南小学校の相談室を担当させていただきます。

心理相談室は、どなたでもご利用できます。ご自身の心のなかに少しでも笑顔がだせるように、心の悩みをやりわらげるお手伝いをさせていただきます。お気軽に入室ください。電話での相談もお受けいたします。

今月一月号「やまゆり」から「こころのやすらぎ」と題し、隔月で掲載していきますので、みなさまどうぞよろしくお願いたします。

新しい年になりました。平成18年はみなさまにとつてどんな年でしたか? 良い一年だったり、大変な一年だったり、人それぞれ、さまざまな年であったと思います。

今年は何んな年になるでしょう。「一年の計は元旦にあり」と言われているように、新年の目標や夢をかかげてみませんか? 思わずワクワク!

夢とは「将来実現したい願い。理想」、叶うとは「望みどおりになる。思うようになる」と辞書に書いてあります。なるほど:

自分の願いを込めて、自分の心と向き合ってみてください。大切な人や家族、お友だちとお互いの「夢」「目標」を語り合える、そんなひとときを過ごしてみたいかがでしょうか?

児童と話しをしていると、子どもなりに自分の思い、考えを伝えてきます。年齢は関係なく相手の考えや思いを聴き、相手を尊重出来ること、自分の考えや思いを話せて、認めてもらえること、このことはとても大切なことです。

認めてもらえることと安心できます。安心できることと相手のことに対しても優しく接することが出来ますね。そして、負の心は少なくなるのではないのでしょうか?。家庭、学校、職場などで、相手の思いを聴ける、ゆったりとした心が身につけられたらいいですね。

次回も「心」について書きたいと思います。心理相談室 ☎32・9100

## 独りで悩まないで、相談しよう



御代田町教育長 櫻井雄一

平成18年は、子どもたちの安全を脅かす事件が多発し、後半には全国各地で毎日のように「いじめ」による自殺という痛ましい出来事が起き、学校・教育委員会の責任が問われました。失われた児童生徒・保護者との信頼関係の修復には、よほどの努力が必要だと思われまます。学校では、「いじめ」に対して常に心を配り、素早い対応をしておりますが、「いじめ」はいつ起きるとも限りません。どの子にも「居場所・生きがい・存在感」の持てる学級・学校づくりをする事が「いじめ」のない楽しい学校になると思えます。「いじめ」の発見は、先生方の感性によるところが大きいわけですが、日頃から複数の先生が子どもを見つめ、変化を見逃さないようにしています。また、日記や生活記録を通して、子どもたちの声を聞いたり、教科・道徳・特別活動などのグループ学習で、人間関係を把握する努力もしております。

決に向けて努力しております。教育委員会では、学校生活の様々な問題で心を病む児童生徒に対し、町独自で先生をお願いして、きめ細かな指導もしております。中学校では、不登校気味の生徒には家庭訪問をし、学校との関係を切らないようにしています。また、登校しても学級に入れない生徒には「ライフルーム・中間教室」を設置して生徒のケアをしています。学級不適應の生徒には、心の教室相談員の先生が指導に当たっています。小学校には、町の心理相談員が午前中勤務をし、児童の心のケアを行っています。また、一人の児童を複数の先生でケアできる指導態勢を組み、子どもたちが悩んだり困っている時は、いつでも相談できるようにしています。独りで悩まないで相談しましょう。信毎の記事で「困ったとき誰に相談する?」という問いに、男女とも一番はお母さん、二番はお父さんと友だちというアンケート結果が載っていました。どんなに忙しくても、何でも話せる一家団らんの場合があるといいなあと思えます。