

65歳以上の方へ

「高齢者アンケート」記入のお願い

町では、65歳以上の町民の方に対して、5月下旬に「高齢者アンケート」を送付します。

このアンケート結果を基に、町内の高齢者の方がどのような政策を必要としているかなどを検証し、今後の町づくりに役立てていきます。

また、この調査には毎年行っている「生活機能チェック」が含まれています。

お身体の様子をチェックした結果、町で行う介護予防事業「高齢者いきいき教室」への参加が必要と思われる方には、後日、介護予防健診（生活機能評価）を受けていただくようご案内します。

高齢者が住みよい町にするため、また、ご自身の介護予防のためにも、アンケートの回答にご協力をお願いします。

対象者

平成22年5月11日現在、65歳以上の方で、要支援・要介護認定を受けていない方

アンケート調査の流れ

①今回送付したアンケートに「回答ください」。

②回答したアンケート用紙を、同封の返信用封筒で、締切日（6月4日）までに返送してください。

③ご回答いただいた内容のうち、生活機能についてチェックし、町で行う介護予防事業「高齢者いきいき教室」への参加が必要と思われる方には、介護予防健診を受けていただくようご案内します。（制度上、高齢者いきいき教室に参加していただくには、介護予防健診を受けていただく必要があります）

また、生活機能の低下が見られない方にも、結果を通知します。

④介護予防健診の受診対象者には、7月下旬に町から通知を送りますので、健診の予定日を確認してください。健診は8月19日と20日に実施する予定です。

⑤この健診の結果、高齢者いきいき教室への参加が望ましいと判定された方には、教室に参加していただき、介護予防のお手伝いをさせていただきます。

「雪窓向原線」

道路改良事業説明会開催

昨年の広報やまゆり9月号でご案内しました、まちづくり交付金事業による「雪窓向原線」の道路改良工事を本年度より3カ年計画で施工します。

今まで皆さまに親しまれてきました桜並木も、樹木医の診断結果などにより、残念ではありますが伐採を行うことと決定しました。

この桜並木につきましては、町民の皆さまから多数の意見をいただいておりますが、今後の工事計画などについて次のとおり説明会を行います。

日時 6月12日（土）

午後6時30分～

会場 エコールみよた
大会議室

問い合わせ先

建設課 都市計画係・建設係
(内線75・33)

受講者募集

食生活改善推進員養成講座

食生活・運動・休養を中心とした健康づくりについて正しい知識と技術を学ぶことができる講座です。この機会に自分の健康やご家族の健康を見つめ直し、家族や地域で食生活を通じた健康づくりを推進していく食生活改善推進員（ヘルスマイター）になるための勉強を始めませんか。

【対象】 食生活を通じた健康づくりを目的としたボランティア活動に関心のある方

【期日】 7月28日（水）、8月23日（日）、9月7日（火）、10月12日（火）、11月4日（木）

【時間】 午後1時～4時

（ただし初回および調理実習がある回は午前中から）

【会場】 佐久合同庁舎

【定員】 20名（申し込み順）

【内容】 食事診断・健康づくりについて調理実習など

【参加費用】 調理実習代等700円程度

【申込期間】 6月22日（火）～7月2日（金）まで

申し込み・問い合わせ先 佐久保健福祉事務所

健康づくり支援課

0267(83)3163



各検診の対象者、料金(自己負担金)

《個別マンモグラフィ検診》

対象者	40歳以上74歳以下の女性で、原則、今年度偶数年齢になる方。 (マンモグラフィ検診は2年に一回受診すればよい検診です。) ※次にあげる症状のある方は、健康に害を及ぼす可能性がありますので、検診を受けることはできません。専門医による診察、検査をお勧めします。 ●乳房に明らかなしこりの触れる方 ●乳頭からの分泌物のある方、乳頭に湿疹のような変化のある方 ●乳がん手術後(片側も含む) ●心房ペースメーカーを設置している方 ●乳房に人工物が入っている方
料金(自己負担金)	1,500円 ※ただし、「女性特有のがん検診推進事業」の年齢該当者(前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方)は無料。詳しくは、後日該当者に送付される案内をご覧ください。 ※「女性特有のがん検診推進事業」クーポン券の有効期限は原則、発行から6ヵ月以内ですご注意ください。

《個別子宮頸がん検診》

対象者	20歳以上の女性で、原則、今年度偶数年齢になる方。 (子宮頸がん検診は2年に一回受診すればよい検診です。)
料金(自己負担金)	1,500円 ※ただし、「女性特有のがん検診推進事業」の年齢該当者(前年度に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった方)は無料。詳しくは、後日該当者に送付される案内をご覧ください。 ※「女性特有のがん検診推進事業」クーポン券の有効期限は原則、発行から6ヵ月以内ですご注意ください。

お知らせ

「個別マンモグラフィ検診」「個別子宮頸がん検診」

御代田中央記念病院のご協力により、町では今年度も

「個別マンモグラフィ検診」

「個別子宮頸がん検診」を実施

しています。

格安の料金ですので、まだ申し込まれてない対象者の方は、ぜひお申し込みください。

申込方法

保健福祉課健康推進係(人

権啓発センター2階)に来庁

してお申し込みください。申

し込み時に問診票など受診に

必要な書類をお渡しします。
※料金は検診受診時にお支払

検診会場

御代田中央記念病院

検診実施期間

平成22年度内(休診日を除く)

※年度末の2、3月になると

検診が大変立て込むため、
できるだけ早い時期に受診
するようお願いします。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係(32)25554

お気軽にご相談ください

精神保健福祉相談・思春期相談のご案内

ストレス社会といわれる中で、こころに疲れがたまっている人が増えています。

精神的に緊張してしまったり、眠れなかったり…。

また、ひきこもりや人の視線が気になるなど、不安定な時を過ごすことが多い思春期の子どもがいる方。

保健所では、こころの病気、依存症や認知症などでお悩みの方の相談を行っています。

不安や心配ごとがある方は相談してみませんか。

場 所	佐久保健所(佐久合同庁舎1階)	東信教育事務所 (旧 佐久保健所小諸支所)
日 時	奇数月第2水曜日(精神保健福祉相談のみ) 毎月第1金曜日(思春期相談のみ) 午後1時30分～	偶数月第3水曜日・奇数月第4金曜日 (精神保健福祉相談のみ) 午後1時30分～
相談担当者	精神科医師・保健師	
問い合わせ先	0267-63-3164(保健所)	

○相談は予約制ですので、事前に申し込みをしてください。

○相談は無料です。

○相談の秘密は厳守します。

○ご本人、ご家族や学校関係者の方も相談できます。