健康で豊かな人生を自分で守るために 年1回は総合健診で健康チェック！

今年も、8月30日から9月11日にかけて、町総合健診の集団健診を行います。併せて、医療機関での個別健診も9月1日から始まります。今月号では、あなたの健康のために欠かせない総合健診についてお知らせします。

※総合健診の日程や会場、健診の種類、料金などの詳細については、別途配布のチラシをご覧ください。

費用について

40歳以上で国民健康保険に加入されている方が対象となる特定健診は、受診の際の個人負担はありません。

今年度70歳を迎える方および70歳以上の方が受ける各種がん検診、75歳以上の方が対象となる後期高齢者健康診査も無料です。

受診時に持参するもの

①総合健診受診録
②特定健診受診券（国保加入の特定健診対象の方）
③健康保険証
④後期高齢者健診受診券（後期高齢者健診対象の方）
⑤後期高齢者医療保険証（該当の方のみ）

※対象になる方の受診録は世帯ごとに郵送します。

受診時の注意とお願い

①健診内容に血液検査、胃がん検診が入っている方は、前日の午後9時以降（健診受診時間の10時間前）から食事、飲み物、タバコなどは口にしないでください。

②がん検診は、40歳以上の方で、職場等で検診を受ける機会のない社会保険加入の方も受診することができます。受診を希望する場合は、健康環境課までご連絡ください。

③妊娠中または妊娠の可能性がある方、職場等で健診を受ける機会のある方は受診の必要はありません。

働き盛りの方、今が肝心です！

働き盛りの40～50代の方にこそ、受けていただきたい総合健診。特に特定健診では、メタボリックシンドロームの危険性を見つけることができます。早期発見することができれば、生活習慣を変えることでメタボから遠ざかることができます。健康な今だからこそ、健診を受けて自分の体のことを知りましょう！

▼問い合わせ先
健康環境課　☎62－2115

高原教育長が退任

この度、7月31日をもちまして、高原孝一郎氏が教育長を退任することとなりました。高原教育長は、平成22年7月3日に就任し、約8年間教育長を務められました。在任中は、東日本大震災後の校舎改築等に取り組むなど、本町教育行政の振興に尽力されました。

退任のごあいさつ

高原　孝一郎
前教育長

残暑の候、皆さまには、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、私こと、7月31日をもちまして、教育長を退任させていただきました。

在職中は、町民各位をはじめ関係機関・団体のご支援・ご厚情を賜り、心から厚く御礼を申し上げる次第であります。

約8年という在任期間の中で、東日本大震災を町民一丸となって乗り越えてきたこと、それに伴う第一小学校校舎の新築、鏡石中学校校舎の大規模改修に携わらせていただいたことは、人生の糧となる、貴重な経験となりました。

少子高齢化や社会情勢の変化など、教育を取り巻く環境は日々変わっておりますが、次代を担う子どもたちが夢を持ち、町民一人ひとりが輝く教育の更なる進展を願っております。

今後もご指導ご鞭撻をお願い申し上げますとともに、町民の皆さまのご健勝とご多幸を心より祈念申し上げ、退任のあいさつとさせていただきます。

行方不明の認知症高齢者をGPSで早期発見！

～鏡石町認知症高齢者位置情報探索機器（GPS）貸与事業～

認知症により徘徊をする可能性のある高齢者が外出し、行先不明となったとき、その居場所を速やかに発見し、家族に伝えることが、認知症高齢者の事故防止につながります。そこで町では、家族介護の支援および負担軽減を図ることを目的に、位置情報を検索するための機器の貸与事業を実施しています。

≪対象となる方≫

町内に住所を有し、かつ、在宅で生活している概ね65歳以上の認知症高齢者（要支援・要介護認定者）を常時介護している家族の方。

≪利用料≫

機器の借用にかかる費用は町が負担しますが、右表のとおり利用料が発生します。生活保護および住民税非課税世帯については、基本料金、交換用バッテリー代についても町が負担します。

※基本料金（月額）は、6か月分の前払いとなります。
※利用者側の原因による本体の故障（毀損、損失を含む）の修理・交換費用（10,800円）は利用者の負担となります。

項　目	料　金	備　考
基本料金（月額）	540円	
電話での対応	216円	1回あたり
インターネット検索	108円	月2回まで無料
交換用バッテリー	1,620円	1回あたり
現場急行料金（セコムが現場まで伺います）	10,800円	1回あたり1時間（1時間を超えると1時間までごとに追加料金）

●**申込・問い合わせ先**　福祉こども課　☎62-2210

けんこうイージー教室開催

維持（いじ）　easy

教室名の「イージー」は、健康を「維持」するという意味と、“容易な、やさしい”を意味する英語の「easy」をかけあわせて名づけました。

「けんこうイージー教室」とは、元気で自分らしい生活を送るために、定期的な運動を継続することにより介護予防のためのからだづくりを行う高齢者のための運動教室です。

「つまづきやすい」「疲れやすい」「運動したいけど1人では続ける自信がない」
「体力づくりに取り組みたいが、何から始めたらよいかわからない」

思い当たることがある方は、ぜひご参加ください。自宅など1人でも実施可能な運動を中心に取り組んでいきますので、少しずつでも続けていくことができれば体の変化や運動の効果に気づくことができると思います。

※参加には事前申込が必要です。保険加入の都合がありますので、参加日の2週間前までにお申し込みください。

●**日　時**　月2回
（火曜日の午前10時～11時30分頃まで）
8月：7日、21日　**9月**：11日、18日
10月：9日、30日　**11月**：6日、13日
12月：11日、25日　**1月**：8日、22日
2月：12日、26日　**3月**：12日、26日

●**場　所**　町老人福祉センター
※送迎もあります。詳細はお問い合わせください。

●**申込・問い合わせ先**　福祉こども課　☎62-2210　地域包括支援センター　☎92-3212