



「関ヶ原ブランド」認定品決定！

▲「関ヶ原ブランド」認定書授与式

広報

せきがほ

5

2014 MAY.

No.598

主 要 内 容

- 平成26年度予算～予算の使いみち～…P 2～3
- 平成26年度 町の行政機関を紹介します…P 4
- 住宅リフォーム促進事業がはじまりました……P 7
- 5月から『各種がん検診』が始まります！
(保健衛生だより)………P 14
- 「めちゃうれしい商品券」販売します………P 22



平成26年度

予算

～予算の使いみち～

問 役場 総務課

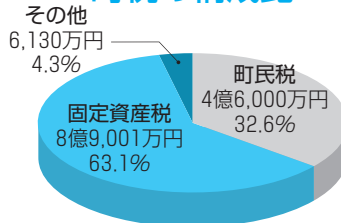
☎ 43-1110

3月11日より開催された第1回町議会定例会において平成26年度の各会計予算が上程され、19日までの9日慎重に審議が行われました。その結果、いずれも原案どおり可決されましたので、各会計の予算規模と一般会計における主な予算の概要についてご紹介します。

平成26年度一般会計予算

総額:43億4,380万円
対前年度比:4.9%減

町税の構成比



1人当たりの町税負担額

内 容	金 額
町 民 税	58,861円
固定資産税	113,885円
そ の 他	7,844円
合 計	180,590円

平成26年4月1日現在の住民基本台帳人口7,815人

歳 入

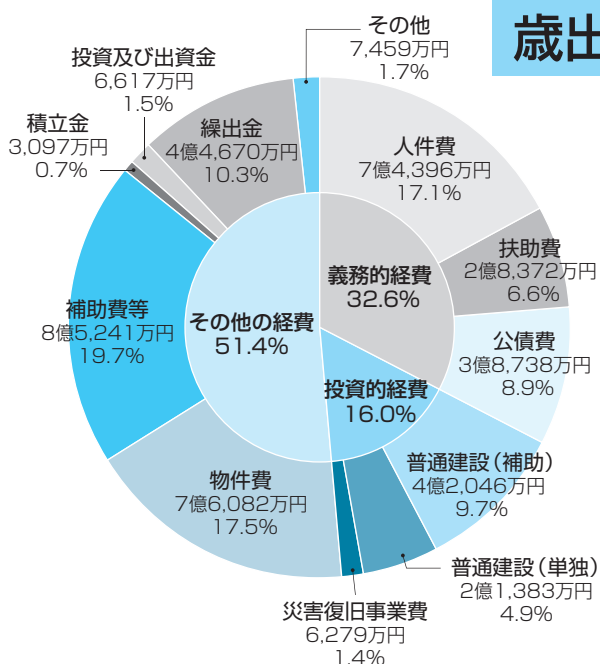
町税が企業業績の回復等により対前年比4.2%増、地方交付税が平成25年度法人税の減収等に伴い5.3%増となったものの、関ヶ原中学校建設事業に伴う国庫支出金、繰入金、町債の減により、全体で対前年比4.9%減の予算となりました。

歳 出

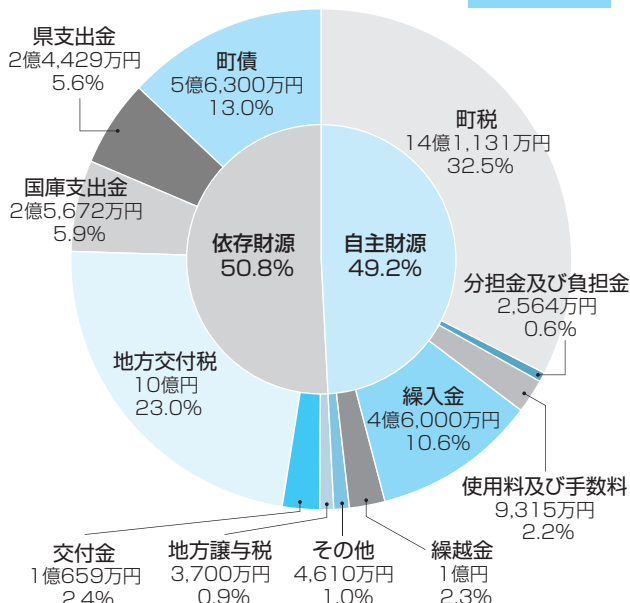
昨年度に引き続き、経常経費の徹底した見直しを行い、全ての事務事業の点検・見直しを実施し、全体的に景気動向を鑑みた緊縮型の予算としています。新規事業として、「駅前観光交流館整備事業」7,584万2千円、「地籍調査事業」58万3千円、「住宅リフォーム補助事業」100万円、「子育て応援給付金事業」80万円などを計上しています。

関ヶ原病院改革、新水源の確保など懸案事項が山積しております。町政を取り巻く厳しい状況の中で今後の財政状況を慎重に見極め、地域の特色を生かし、町民が真に必要なことを重点的かつ効果的に推進し、町民生活の充実に寄与できるよう努力してまいります。町民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

歳出



歳入



平成26年度 一般会計の主な事業

●歴史と自然に調和したまちづくり

桃配運動公園管理事業	14,933千円
流末処理整備事業	2,116千円
県営急傾斜地崩壊対策事業負担金	8,000千円
町営住宅管理事業	8,334千円
木造住宅耐震補強工事助成事業	3,600千円
上水道施設整備事業	52,000千円
公共下水道事業特別会計繰出金	228,035千円
玉農業集落排水事業特別会計繰出金	12,715千円
今須農業集落排水事業特別会計繰出金	21,094千円
合併処理浄化槽設置整備事業補助金	2,926千円
西南濃粗大廃棄物処理組合負担金	19,303千円
大垣衛生施設組合負担金	20,068千円
ごみ処理等委託事業	61,379千円
南濃衛生施設利用事務組合負担金	129,991千円
不破消防組合負担金	119,159千円
地域防災計画修正業務	2,441千円
消防施設整備事業	8,000千円
除雪作業委託事業	5,000千円
斎場事業	15,955千円

●便利で活力あふれるまちづくり

町道維持補修事業	48,000千円
町道新設改良事業	33,000千円
道路台帳整備業務委託料	2,495千円
広域農道整備事業負担金	14,301千円
緑資源幹線林道建設事業	10,615千円
県営事業負担金	37,950千円
新幹線こ線橋耐震補強事業	22,680千円
ふれあいバス運行事業	5,906千円
中山間地域等直接払事業	9,424千円
町単土地改良補助事業	2,100千円
県単土地改良事業	3,097千円
有害鳥獣駆除事業	10,721千円
獣害防止柵助成事業	2,000千円
畜産事業（ヤギ飼育等）	18,838千円
乳製品開発販売事業	16,598千円
間伐促進事業	2,183千円
商工会助成事業	9,300千円
駅前観光交流館整備事業	75,842千円
観光施設整備事業	6,245千円
関ヶ原観光推進事業	24,300千円
関ヶ原町観光協会運営補助事業	8,000千円
東海・史跡遊歩道整備事業	2,204千円
エコミュージアム管理運営事業	10,930千円
グリーンウッド関ヶ原維持管理事業	22,560千円
グラウンドゴルフ場管理事業	7,047千円
喫茶今須宿管理事業	4,266千円
歴民・不破関資料館運営事業	16,418千円
勤労者生活安定資金貸付事業	4,000千円

●ふれあいに満ちたまちづくり

母子保健事業	6,757千円
健康増進事業	15,985千円
予防接種事業	14,224千円
病院事業会計負担金及び出資金	256,017千円
岐阜大学地域医療医学講座寄付金	30,000千円
町社会福祉協議会負担金	16,175千円
地域福祉相談事業	5,129千円
老人クラブ助成事業	1,900千円
シルバー人材センター助成事業	6,000千円
地域福祉計画策定事業	1,634千円
老人福祉センター管理運営事業	9,670千円
介護保険特別会計繰出金	109,324千円
児童手当支給事業	100,004千円
児童福祉施設事業	23,063千円
ことばの教室事業	8,476千円
留守家庭児童教室事業	5,782千円
入学祝金支給事業（町単独）	3,450千円
子育て関連事業	1,929千円
小規模授産所事業	9,620千円
重度心身障害者福祉年金事業（町単独）	9,061千円
障害者自立支援事業	110,766千円
国民健康保険事業	50,098千円
福祉医療費助成事業	80,211千円
後期高齢者医療費事業	122,759千円
臨時福祉給付金給付事業	26,748千円
子育て世帯臨時特例給付金事業	8,056千円

●創造性あふれる人・まちづくり

ほほえみ相談員設置事業	2,064千円
中学校給食費助成事業（町単独）	2,057千円
関ヶ原中学校柔剣道場耐震補強計画等業務	5,480千円
関ヶ原幼稚園耐震補強設計業務	2,830千円
関ヶ原中学校建設事業	354,700千円
ふれあいセンター自主事業	3,988千円
文化財保護事業	2,597千円
町民プール管理事業	6,003千円

●交流と協働で進めるまちづくり

関ヶ原合戦祭り事業	10,000千円
語学指導員招へい事業	5,132千円
固定資産評価基礎資料整備事業	14,000千円

平成26年度 各会計別予算額一覧

会計別		平成26年度	平成25年度	増減額	増減率(%)
一般会計		43億4,380万円	45億6,800万円	△ 2億2,420万円	△ 4.9
特別 会計	後期高齢者医療	1億470万円	1億440万円	30万円	0.3
	国民健康保険	10億1,630万円	10億1,080万円	550万円	0.5
	介護保険	6億8,150万円	6億3,590万円	4,560万円	7.2
	介護サービス事業	1億4,110万円	1億3,380万円	730万円	5.5
	玉農業集落排水事業	1,810万円	1,710万円	100万円	5.8
	今須農業集落排水事業	4,550万円	3,620万円	930万円	25.7
	公共下水道事業	5億240万円	4億5,120万円	5,120万円	11.3
企業 会計	水道事業	3億7,258万円	4億404万円	△ 3,146万円	△ 7.8
	病院事業	27億8,588万円	25億5,012万円	2億3,576万円	9.2
計		56億6,806万円	53億4,356万円	3億2,450万円	6.1
合 計		100億1,186万円	99億1,156万円	1億30万円	1.0

平成26年度 町の行政機関を紹介します

電 話 43-1111 (代)
FAX 43-2120 (1階)
43-3122 (2階)
503-1592
岐阜県不破郡関ヶ原町大字
関ヶ原894番地の58

町長：西脇 康世
関ヶ原町役場

監理官兼
会計管理者
吉田 和司

議 会

教育長：中川 敏之
教育委員会

総務課 (行財政・人事・防災・広報・選挙)

TEL 43-1110

課 長 藤田 栄博	課長補佐兼危機管理係長 井本 克敏	行政係長 富田真一郎	財政係長 水野 将照	三宅 彩加
	行財政指導員 谷口 輝男	庶務係長 高木由佳子	総合維持係長 橋本 廣幸	
		秘書広報係長 岩田 好美		

地域振興課 (企画・商工・観光・統計)

TEL 43-1112

課長心得兼エコミュージアム関ヶ原館長 兼グリーンウッド関ヶ原施設長 高木久之郎	課長補佐兼営業室長 徳永 英俊	企画係長 山田 和史	鹿野かおり
		営業係長兼商工観光係長 南形 仁志	西尾 英典
			清水 亜樹

税務課 (町税・税の証明)

TEL 43-3051

課 長 若山 孝幸	課税係長 岩田 誠	収税係長 西本 豊子	高木 啓子
主 幹 田中 常敏	税務係長 小畑 政治	徴収係長 西村 幸一	

住民課 (戸籍・福祉・年金・保健衛生・保険・介護)

TEL 43-1113
TEL 43-3201 (やすらぎ健康増進センター)

課長兼 やすらぎ副施設長 河島 玲子	課長補佐兼 国民健康保険係長 三宅 淳也	戸籍係長 横山 未奈	障害福祉係長 小林 孝正	河合 素女	相撲 勇貴
	社会福祉協議会 事務局長 (派遣) 山田 勝	高齢福祉係長 多賀 典子	介護保険係長 松野 智美	大塚 陽子	岐阜県後期高齢者医療 広域連合 (派遣) 三和 賢
		保健衛生係長 桐山 佐織	介護事業係長 細川 英雄	関谷佳代子	
		健康増進係長 伊藤 典子	訪問看護事業係長 三宅 芳子	井深須和子	
				杉浦麻仁子	
				澤頭さやか	

産業建設課 (農務・林務・道路・河川・都市計画・町営住宅)

TEL 43-3054

課 長 西村 克郎	課長補佐 吉森 明博	管理係長 伊田 仁	農地・特産品開発対策係長 大塚 真澄	栗本 優樹
	課長補佐 福安 健司	工務係長 井野 直美	林務係長 中尾 浩一	岡島 幸司
		農務係長 西村 里美	都市計画係長 高木 昌彰	奥村 美紅

水道環境課 (上水道・農業集落排水・下水道・環境衛生)

TEL 43-3053

課長心得 兒玉 勝宏	課長補佐 坂東 崇	浄化センター所長兼 管理係長 坂本 祝夫	水道係長 間塚 幸信	環境衛生係長 関東 正晃	河出美代子
	課長補佐 寺島 隆信		下水道係長 西村 文臣		永澤 俊則
					山崎 道治

会計管理室 (出納)

TEL 43-2419

室長補佐兼会計係長 吉川 和代	澤頭 裕子
--------------------	-------

議会事務局 (議会)

TEL 43-3050

事務局長 澤頭 義幸	書記 乾 幸子
---------------	------------

学校教育課 (学校教育)

TEL 43-1289

課 長 三宅 芳浩	課長補佐兼学校教育係長 難波 真哉	岡村加奈子
--------------	----------------------	-------

社会教育課 (社会教育・社会体育・文化財)

TEL 43-1289

課長兼町民体育館長 兼働く婦人の家館長 岩田 英明	課長補佐兼文化係長 谷田 裕伸	社会教育係長 福永 里美	社会体育係長 兒玉 裕一	服部 哲也
---------------------------------	--------------------	-----------------	-----------------	-------

関ヶ原ふれあいセンター

TEL 43-2233

兼館長 岩田 英明	文化事業係長 山本 邦博	図書事業係長 関東 久子	横山久美子
--------------	-----------------	-----------------	-------

平成26年4月1日現在



第6回 町長杯グラウンド・ゴルフ大会を開催！！

4月9日（水）グラウンド・ゴルフ場において、オープン記念大会（町長杯）が開催されました。約400名の方々が優勝目指して競いました。大会結果は次のとおりです。入賞された皆さん、おめでとうございます。

男性の部

優勝	田丸 勇	関ヶ原町
準優勝	巾田 静雄	あま市
3位	長田 利夫	あま市
4位	小坂 雅晴	垂井町
5位	北川 千尋	関ヶ原町

女性の部

優勝	清水紀代子	関ヶ原町
準優勝	伊藤 登美	海津市
3位	梅林みつ子	あま市
4位	岩田 幸枝	垂井町
5位	堀田登代子	海津市



住宅リフォーム促進事業がはじまりました

地域経済の活性化、居住環境の向上を目的に、町内施工業者を利用して住宅リフォームを行う場合に、経費の一部を町商工会発行商品券にて補助します。

補助金対象者：①関ヶ原町の住民基本台帳に登録されている方
②工事を行う住宅の所有者で、その住宅に住んでいる方
③町税などの滞納がない方

対象工事：①工事費が20万円以上の住宅の増築、改修、修繕、模様替え等を行う工事
②平成26年4月1日以降に工事を着手し、平成27年3月31日までに完了報告ができる工事
③町内の施工業者が行う工事
④他の補助制度等を利用していない工事

補助の内容：工事費の10%に相当する額の商品券を事業完了後地域振興課にて交付します。（限度10万円）

※補助対象住宅となることができる住宅は1棟に対し1回限りです。

対象工事例

- ・同一棟の住宅の増築
- ・屋根の葺き替え
- ・外壁や屋根の塗装
- ・システムキッチンの設置
- ・窓・ガラス（サッシ）の取り付け、交換

対象とならない工事例

- ・下水道、合併浄化槽等への接続工事
- ・住宅に併設する倉庫、車庫などの工事
- ・店舗、事務所などとの併用住宅の住宅部分以外の工事
- ・造園、門扉、塀（対象工事に挙げるブロック塀等の工事を除く）フェンス、舗装などの外構工事

※この事業は平成26年度および平成27年度の2ヵ年事業です。

申請手続き、補助対象基準（該当の有無）等、詳しくは役場 地域振興課までおたずねください。

問 役場 地域振興課 ☎ 43-1112



「関ヶ原ブランド」認定品が 決定しました！

優れた町産品を掘り起こし全国に発信するため、関ヶ原のいいものだけを集めたのが「関ヶ原ブランド」です。沢山の応募品の中から四品が審査を通過し、3月26日に認定書授与式が行われました。美味しいものや関ヶ原独自のグッズなど、選りすぐりの町産品がそろいました。(表紙写真)

松野屋

「関ヶ原ちーずまんじゅう」

有限会社レストラン伊吹

「関ヶ原合戦弁当」

桐山せんべい本舗

「関ヶ原せんべい」

マルセ木材有限会社

「樹齢800年 月見

の宮大杉 根付

関ヶ原合戦を見守っていた木(関ヶ原合戦図屏風と家紋入りのぼり風タグ付き)」



問い合わせ先：地域振興課 ☎ 43-1112

関ヶ原観光協会が設立されました

3月28日(金) 関ヶ原町中央公民館にて関ヶ原観光協会設立総会が行われました。

関ヶ原観光協会は、関ヶ原の恵まれた観光資源を最大限に活用し、訪れる観光客が歴史、自然、文化等の地域資源を体感する機会を提供できるよう町民や観光関係者と共に一体となって訪れる観光客に「おもてなし」の体制を築き、魅力あふれる関ヶ原の発展の一翼を担うことを目指します。

会員は随時募集しております。関ヶ原の観光発展のために、一人でも多くのお力をいただきたく、引き続き皆様のご入会をお待ちしています。



問い合わせ：関ヶ原観光協会事務局 ☎ 43-1112
(地域振興課内)

関ヶ原町街角案内所オープン

4月1日(火) 関ヶ原街角案内ボランティア協会による「関ヶ原街角案内所」がオープンしました。今年度は仮設の建物になりますが、観光客の皆さんにせいいっぱいのおもてなしをしていきます。なお、案内所開所期間は、11月16日(日)までの毎日午前9時から午後2時までです。



岡崎市桜まつりツアーへ 行ってきました！

4月6日(日)、関ヶ原町ゆかりのまち、岡崎市で行われた桜まつりに町民約40名が参加しました。

桜満開の中、徳川家の菩提寺である大樹寺や岡崎公園、桜まつり最大のイベントとなる「家康行列」と合戦演習を間近で観覧することができました。来年もツアーを開催する予定をしておりますので、皆様のご参加お待ちしております。





平成26年度 関ヶ原町スポーツ少年団 入団式が行われました

4月19日（土）に、関ヶ原ふれあいセンターにおいて、平成26年度の関ヶ原町スポーツ少年団入団式が行われました。当日の式典では活動を頑張っている優良団員や団員の指導、団運営に功績のあった指導・母集団の方々に対し表彰が行われました。また、式典の後には子ども会と合同で映画上映会が行われました。表彰を受けた方々は以下のとおりです。おめでとうございます。

■指導功労者表彰（敬称略）

関ヶ原バレーボール 藤井 英一

■功労者表彰（敬称略）

関ヶ原野球 田中 伸弘
関ヶ原バレーボール 若山 みどり
今須バレーボール 中村 崇宏
関ヶ原剣道 岩井 祐子



■優良団員表彰（敬称略）

関ヶ原空手道 石崎 大騎
関ヶ原野球 西村 咲哉
田中 憲伸
関ヶ原バレーボール 若山 あさぎ
浅野 佳子
松口 敬人
今須剣道 吉森 加恵
谷口 侑平
山本 涼太
今須バレーボール 寺島 隆世
中村 聡志
岩田 悠希
岡島 沙優



スポーツ 少年団 だより

関ヶ原剣道スポーツ少年団

関ヶ原剣道少年団は、保育園児から中学生までの団員34名で活動しています。

稽古は、関ヶ原剣道式基礎トレーニングを取り入れ、ボール・ラダーなどを使い、運動能力向上を目指しています。

3月21日には、福井県敦賀市のニューサンピア敦賀ヘスケートに出かけました。初めてスケート靴を履くという子がほとんどでしたが、転んでも怖がらず、怪我もせず、めきめきと上達し、普段の稽古では見られない、もうひとつの姿を見ることが出来ました。この子どもたちのバランスの良さは、やはり日頃のトレーニングの成果かなと思います。親子でスケートを楽しむ事ができ、とても良い思い出となりました。また、来年も行けるといいなと思います。



現在、団員募集もしています。

稽古日 毎週金曜日 18時50分～20時30分

関ヶ原小学校体育館

毎週土曜日 17時50分～19時00分

関ヶ原町民体育館

～体験入団のお知らせ～

5月10日（土）17時15分～19時00分

関ヶ原町民体育館

準備：体操のできる服装・飲み物・タオル

<体験メニュー>

1. 礼法
2. ボールなどを使った基礎トレーニング
3. 足さばき
4. 竹刀を使っの稽古

小さいお子さんでも楽しく稽古ができますので、お気軽にお越しください。お待ちしております。



あなたの健康生活を応援します!!

年齢をかさねるほどに筋トレを！ ～新しい仲間たち～

～episode IX～

下ノ畑二居リマス

賢 治

快適な季節です。僕も新しい畑を開墾し、畝を立て、ジャガイモを植え、春菊やカブの種を蒔きました。みなさんも、一緒に、生きがいの溢れる人生も開拓していきませんか。

さて、リハビリテーション科に新たな職員が加わりました。



☆リハ科新人紹介☆



看護師
窪田 知弘

物忘れが多く、覚えることが苦手ですが、町民の方々と一つずつ学んで行きたいと思います。楽しい日々を過ごして行きましょう！



社会福祉士
北島 静香

町民の皆様の「楽しい」を応援していきたいと思っています。皆様の「悲しい」「嬉しい」「面白い」「苦しい」といった物語を共有させてください。



理学療法士
福田 恭祐

不器用でおちょこちょいな性格ですが、一生懸命頑張りますので、温かく見守ってください。よろしくお願いします。



理学療法士
松岡 祐美

毎日少しずつでも成長していけるように笑顔で頑張っていきたいと思っています。絵が得意なので、みなさんの似顔絵を描かせてください！



作業療法士
石井 沙季

私は物作りが大好きです。物を作ることでストレス発散したり、夢中になったり、自信を持てたりなど様々な効果があります。一緒に物作り始めませんか？



リハ助手
鈴木 恭将

じっとしていることが苦手で動くことが好きであり、元気の良さだけは誰にも負けません！町民の皆様にたくさんの元気を振りまいていきたいと思っています！

リハビリテーション科 健康創造セラピスト 谷田 靖仁

新任医師の紹介



内科 福田 和史

平成26年4月より関ヶ原病院内科で勤務することになりました福田と申します。

関ヶ原は今回、初めて赴任することになりましたが景色も綺麗でとても良い町だと思っております。

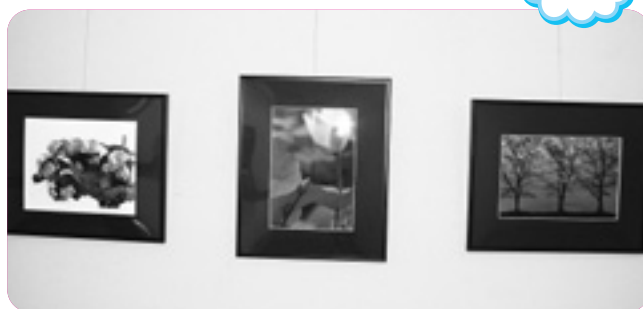
今後は患者さん第一で診療にあたらせていただき、少しでも関ヶ原の皆様のお役にたつように頑張らせていただきますのでよろしくお願いします。

ギャラリー展をご紹介します！

4月の
展示



▲折り紙であそぼう 東保育園4歳児



▲関ヶ原フォトメイツ写真展

●国保 関ヶ原病院の外来診察と担当医師（平成26年5月）※都合により休診になる場合があります。

診療科名等		月	火	水	木	金	土
内科	一診	瀬古	瀬古	森島	瀬古	桐井	森島
	二診	高野	桐井	桐井	森島	高野	福田（和）
	三診		福田（和）	高野	福田（和）		循環器外来
	五診	斎藤			斎藤	斎藤	
	初診	福田（和）	森島	瀬古	桐井	大西	高野
	午後				斎藤（予約外来）	斎藤（予約外来）	
外科	一診	宮	松尾	宮	宮	宮	松尾
	三診・処置	松尾	福田	松尾	松尾	佐々木	宮
	午後	病棟回診・手術等	手術等		手術等	検査・手術等	
脳神経外科	外科・二診	毎週土曜日（午前）					安藤
皮膚科	外科・二診	周	毎週月曜日（午前）※月曜日が祭日の場合は火曜日				
整形外科	一診	吉岡 整形一般	楊 整形一般（予約制）	久島 骨粗鬆症専門外来（予約制）	楊 整形一般（予約制）	楊 整形一般（予約制）	久島 整形一般
	二診	宮本 脊椎専門外来（予約制10:00～）	下川 脊椎専門外来 整形一般		田中 リウマチ専門外来（予約制10:00～）	久島 整形一般	秋山教授 関節専門外来（予約制・不定期） 5月17日のみ
	三診		久島 整形一般		久島 整形一般		
眼科	午前	白木				澤田	
耳鼻いんこう科	午前		久世				1・3・5 久世 2・4 柴田
歯科	午前	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木
	午後	佐木	病棟往診・手術		佐木	佐木	

◎急患の場合は、随時診察を行います。（TEL43-1122）

※担当医等は都合により変更となる場合があります。

※内科午後救急は、午後救急担当医が救急（夜間）診察室にて診察を行います。

※耳鼻いんこう科の1～5はその週を表しています。

※歯科へ予約外受診される場合は、電話にて来院時間の確認をお願いします。（手術・健診などにより午後休診になる場合があります。）

65歳以上のかたへ

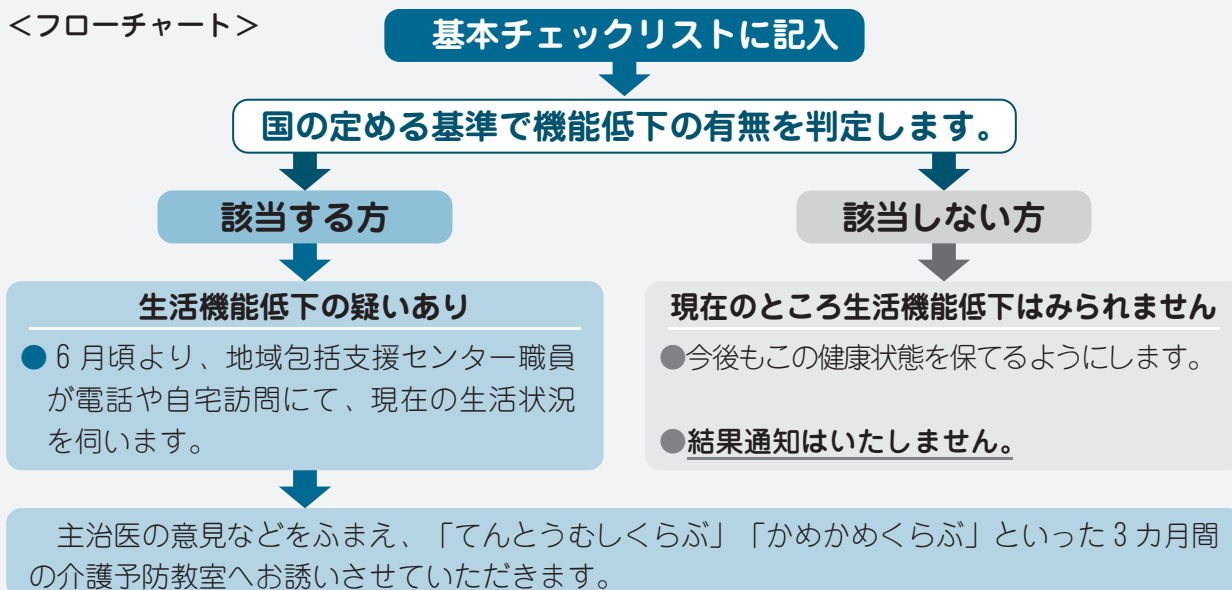
生活機能評価のためのチェックリストで、 ご自分の健康を振り返ってみませんか？

生活機能が衰えてくると、今まで楽しんでいたことが楽しめなくなり、生活にはりがなくなる方が多くなります。しかし、最近では、「歳をとったからしょうがない」と考えるのではなく、日常生活のちょっとした心がけで元気でいられる期間が長くなることが分かっています。

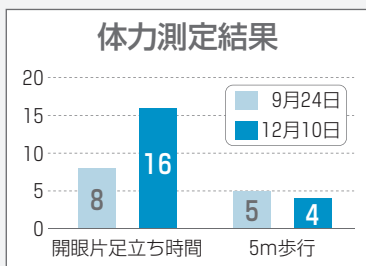
生活機能評価のためのチェックリストは、25項目の質問に答えることで生活機能の衰えを早めに発見するきっかけになるものです。介護保険法に基づき、毎年1回、65歳以上の介護保険の認定を受けていない方に実施をおねがいしています。

5月に対象となる方にチェック表を郵送いたしますので、自分の身体・生活状況に合ったチェックをし、返送をお願いいたします。

<フローチャート>



昨年度は「てんとうむしくらぶ」「かめかめくらぶ」に10名の方が参加され、運動や口腔の体操、栄養改善に取り組まれました。グラフは昨年の体力測定の結果の平均値の一部です。体力測定や健康観でよい効果が得られています。みなさんも、まずはご自分の健康について振り返ってみましょう。



左のグラフの結果より…

- * 片足で立つというバランス能力の向上
- * 歩く速度がやや速くなった

以前より安定して歩行できるようになったという結果が得られました。

* 両眼片足立ち時間: 目を開けた状態で片足立ちが何秒できるかを測定
* 5m歩行: 5メートルを何秒で歩けるかを測定

問 地域包括支援センター
住民課

☎ 43-3201
☎ 43-1113

保

健

衛

生

だ

よ

り

問 やすらぎ健康増進センター ☎ 43-3201

『各種がん検診』が始まります!!

◎ 5月スタートのがん検診

〔対象者の年齢は、H27年3月31日時点での年齢です。〕

● 成人節目検診 ※要予約

【対象者】40・50・60歳の節目の年齢の方

【検診内容】男性：胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス(40歳の方)、前立腺がん検診(50・60歳のみ)
女性：胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス(40歳の方)、骨密度検診

【検診日】5月10日～6月28日の土曜日(午前中) 【料 金】3,900円

※町の国民健康保険に加入している方(40～74歳)は、同日に特定健診も受診できます。

(別途料金が必要です) → 実施日 6月21・28日のみ

● 子宮がん・乳がん・骨密度・胃がん検診(集団検診車)

※女性の検診デー

【検診日】①5月30日(金) ②6月9日(月) ③6月27日(金)

	受付時間	対象者	料 金	検診内容
子宮がん検診	①②③	20歳以上の女性	600円	内診、細胞診
乳がん検診	午前9:00～11:00	40歳以上の女性	700円	視触診、マンモグラフィー
骨密度検診	午後1:30～3:00	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳女性	500円	
胃がん検診	①②のみ実施 午前8:30～9:30	40歳以上の女性 男性は受診できません(※)	700円	胃部X線間接撮影 (バリウム造影)

※望ましい受診時期は、月経終了後7日以降です。月経中の受診(子宮がん検診)は避けて下さい。

※授乳中の方は乳がん検診を受診していただけません。

※胃がん検診を受診される方は、検診前日の午後9時以降は絶飲食してください。当日の朝も、朝食や飲み物、喫煙などはおやめ下さい。誤診などの原因になります。

(※)男性の胃がん検診(検診車)は、9月9日(火)、10月9日(木)に実施します。

◎ その他の健診について

※健康診査調査票にて申し込みをされた方には随時受診案内を送付いたします。新たに希望される方は、やすらぎ健康増進センター【☎ 43-3201】までお申し込みください。

検 診 名	対 象 者	検診時期	検 診 名	対 象 者	検診時期
大腸がん検診	40歳以上の方	6～8月	20・30代健診	20～39歳の方	6～8月
肺がん検診(CTコース)			前立腺がん検診	50歳以上男性	6～8月
肺がん検診(X線のみ)			胃がん検診(病院)	40歳以上の方	9～10月
胃がん検診(検診車)	40歳以上の方	9～10月	胃カメラ検診		8～9月
結核・肺がん検診	65歳以上の方		乳がん検診(病院)	30歳以上女性	9～11月

◎ 下記の健診については、対象の方全員に受診案内を送付いたします。

- ・ 特 定 健 康 診 査：町の国民健康保険に加入している40～74歳の方 6～8月実施
- ・ 骨 密 度 検 診：20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 5～6月実施
- ・ 肝 炎 ウ イ ル ス 検 診：主に40歳の方 6～8月実施
- ・ 歯 周 疾 患 検 診(個別)：40・50・60歳の方 7～8月実施

※集団歯科検診(7月実施)は20歳以上の方に受診していただけます。個別通知はいたしません。

がんを防ぐための食療法

がんは1981年以来、日本での死因の第1位であり、日本人の2人に1人は何らかのがんになり、3人に1人はがんで死亡しています。関ヶ原町では、平成19年～23年の間に76名の方ががんで亡くなっています。男性では肺がん、女性では大腸がんで亡くなる方が最も多い現状です。

がんになるリスクを高める要因には、食生活の乱れ、喫煙、過剰飲酒、ウイルス感染などが挙げられるため、予防の基本は「生活習慣の改善」と「がん検診」です。今回は食生活でがんを防ぐポイントをご紹介します。

①偏らずにバランスよく食べる

3食、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事を摂ることは、健康的な食生活の基本です。それぞれの栄養素を過不足なく摂ることが重要です。また、肥満は様々ながんの発症要因になることから、食べ過ぎや遅い時間の食事、運動不足などの生活習慣を改善することも必要です。

②塩蔵食品、塩分の摂取は最小限にする

塩分の摂取量が多い人ほど胃がんになる可能性が高いです。また、食塩の摂りすぎを防ぐことは、高血圧症を予防し、循環器疾患の予防にもつながります。そのため、「漬物や佃煮、汁物は合わせて1日2回以内にする」、「加工肉（ハム、ウインナー等）や練り製品（ちくわ、かまぼこ等）の使用を控える」、「麺類のスープは残す」などのルールを決めることが望ましいです。

食品に含まれる塩分量

食品名	きゅうり・塩漬け 30g(5切れ)	たくあん 30g(5切れ)	梅干し 13g(1個)	のり佃煮 15g
塩分量	0.8g	1.3g	2.2g	0.9g
食品名	ハム・薄切り 30g(2枚)	ソーセージ 20g(1本)	焼きちくわ(中) 30g(1本)	カップ麺 75g(1個)
塩分量	0.8g	0.5g	0.7g	4.8g

1日の塩分目標量…男性:9g 女性:7.5g(日本人の食事摂取基準2010年版)

③野菜は不足しないようにする

野菜や果物が不足している人は、食道がん、胃がん、肺がんになる可能性が高いです。野菜料理の目安量は、「握りこぶし5コ分」とされています。旬の野菜や、彩りのよい野菜などを取り入れて、食事を楽しみながらがんを予防しましょう。

④飲食物を熱い状態で摂らない

熱い食べ物や飲み物は食道がん、口腔がん、咽頭がんを引き起こす可能性があります。熱いものは、なるべく冷ましてから摂ることが望ましいです。

家族の健康カレンダー 5月

	内 容	日 時	会 場	対象者	備 考
母子関係	プレママさん・お子さん何でも相談 すくすく相談	8日(木) 午前9時30分～午前11時00分	保健福祉総合施設 「やすらぎ」	妊娠中の方・乳幼児希望者	母子健康手帳 ※母乳相談(助産師)、すくすく相談 (関ヶ原病院作業療法士他)は予約 制です。(申込みは保健師まで)
	離乳食教室&交流会	午前10時00分～午前11時30分		乳児健診対象者	母子健康手帳、おかゆ(お子さんの)、 エプロン、三角巾
	前期乳児健診	15日(木) 午後1時15分～午後1時45分		平成25年12月・平成26年1月生まれ	母子健康手帳、問診票
	後期乳児健診	午後1時45分～午後2時15分		平成25年6月・7月生まれ	
	2歳児歯科相談	16日(金) 午前10時00分～午前11時30分		平成24年3月・4月生まれ	母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、 タオル、アンケート用紙
成人関係	キッズピクス	19日(月) 午前9時30分～午前11時30分	保健福祉総合施設 「やすらぎ」	平成23年4月2日～ 平成24年4月1日生まれ	運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 タオル、手作り手帳
	シルバーピクス教室	7日(水) 午前9時15分～午前12時00分		申込者	運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 靴、バスタオル
	新!血液さらさら教室	21日(水) 午後1時00分～午後3時45分			
	スッパリ☆引締め教室	14日(水) 午前9時15分～午前12時00分			
	スラッと姿勢美教室	28日(水) 午後1時00分～午後3時45分			
	ヨーガ教室	16日(金) 午後1時00分～午後3時15分		40歳以上の女性 (男性は受診できません。男性は9月9日、 10月9日に受診してください。)	※女性のみ受診可能。 検診前日の午後9時以降は、 絶飲食して下さい。 700円
	右脳活性化教室	22日(木) 午前10時00分～午前11時30分			
成人関係	胃がん検診 (集団検診車)	30日(金) 午前8時30分～午前9時30分		子宮がん検診:20歳以上の女性 乳がん検診:40歳以上の女性 骨密度検診:20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	※女性のみ受診可能。 子宮がん検診:600円 乳がん検診:700円 骨密度検診:500円
	子宮がん・乳がん・ 骨密度検診	30日(金) 午前9時00分～午前11時00分 午後1時30分～午後3時00分			