

祝 関ヶ原町成人式



▲平成28年 関ヶ原町成人式

広報

せきがほ

2

2016 FEB.

No.619

主 な 内 容

- 使用済小型家電リサイクル……………P 2～3
- 所得税及び復興特別所得税の確定申告と
町県民税の申告は3月15日(火)までに…P 4～5
- 健康短期大学 体験講座……………P13
- 関ヶ原町消防出初式 表彰該当者
(消防署からのお知らせ)……………P15





使用済小型家電リサイクル

ふれあいセンターと中央公民館でボックス回収を始めました。

使用済小型家電回収対象品目の例(用途別)

種 別	品 名
携帯電話 	・携帯電話 ・スマートフォン ・PHS端末
A V 機器 	・デジタルオーディオプレーヤー ・CDプレーヤー ・MDプレーヤー ・ICレコーダー ・BD/DVDプレーヤー ・BD/DVDレコーダー ・ビデオデッキ ・テープレコーダー ・ラジオ ・ラジカセ ・ステレオセット ・ミニコンポ ・アンプ ・ビデオプロジェクション ・地上デジタルチューナー ・BS/CSチューナー ・BS/CSアンテナ ・ヘッドホン、イヤホン など
P C 及び 周辺機器 	・デスクトップパソコン ・ノートパソコン ・CRTディスプレイ ・液晶ディスプレイ ・プリンター ・ハードディスク ・USBメモリ など
カー用品 (電子機器) 	・カーオーディオ ・カーナビゲーションシステム ・ETC車載ユニット ・VICSユニット ・ドライブレコーダー ・カースピーカー など
趣味電化 製品 	・デジタルカメラ ・ビデオカメラ ・フィルムカメラ ・据置型ゲーム機 ・携帯型ゲーム機 ・ゲームソフト ・ミニ電子ゲーム ・ゲームコントローラー ・ハイテク系トレンドトイ ・電気ギター ・電子キーボード など
生活家電 	・扇風機 ・家庭用ミシン ・時計 ・電気掃除機 ・電話機 ・電卓 ・ファクシミリ ・ヘアドライヤー ・電気カミソリ ・電動歯ブラシ ・電動バリカン ・ワープロ ・電子辞書 ・ラベルライター ・換気扇 ・電気ストーブ ・空気清浄機 ・加湿器 ・除湿器 ・電気照明器具 ・電気こたつ ・電気アイロン ・懐中電灯 ・電気ドリル等の工具 など
家庭用 医療機器 	・補聴器 ・家庭用吸入器 ・電子体温計 ・電子血圧計 ・デジタル歩数計 ・電子式体重計 ・家庭用電気治療器 など
調理電気 	・ジューサーミキサー ・電磁調理器卓上型 ・家庭用生ゴミ処理機 ・コーヒーマーカー ・トースター ・ホットプレート ・食器洗乾燥機 ・電気ポット ・炊飯器 ・電子レンジ など
これらの付属品	・リモコン ・ACアダプタ ・ケーブル類 ・プラグ、ジャック ・充電器 など

※青字は、ボックスに入るものの例 (横31cm×縦15cmに入るもの)

関ヶ原町では、ふれあいセンターと中央公民館の2ヶ所にボックスを設置し、使用済小型家電の回収・リサイクルを進めていくことと致しました。

小型家電って何？

小型家電とは、携帯電話、デジタルカメラなどのご家庭の電気や電池で動く製品です。
具体例は左表のようなものです。

◎回収ボックス設置施設

施設名	ボックス設置場所	休館日
関ヶ原ふれあいセンター	北側玄関内	月曜日、祝日の翌日、最終火曜日、年末年始
関ヶ原町中央公民館	中央玄関内	水曜日、年末年始

回収ボックスは、施設内に設置しています。開館時間に投入してください。

◎拠点回収施設（ボックスに入らないもの）

施設名	回収日	回収時間
関ヶ原町資源物ストックヤード	毎月第3月曜日	午前9時～午後3時

第3月曜が祝日の場合は、曜日が変わります。町民カレンダーにてご確認ください。

※持ち込みができない場合は、これまでどおり燃やせないごみの収集日に出していただいても構いませんが、資源化の為にボックス回収にご協力ください。



※一度回収した小型家電を返却することはできません。
※電池を抜いてから出してください。
※作動しないものや破損しているものも、対象です。
なお、回収ボックスの投入口に入らない大きさの扇風機、電子レンジ、ビデオデッキ、ラジカセ、炊飯器、掃除機、デスクトップパソコンなど（右表の黒字）の小型家電を月に1回第3月曜日に「関ヶ原町資源物ストックヤード」にて回収します。

各施設に設置した回収ボックスに使用済小型家電を投入してください。ただし回収ボックスの投入口に入るものには、大きさに限りがあります。（投入口 横31cm×縦15cm）

なぜ小型家電をリサイクル？
携帯電話やデジタルカメラなど、小型家電には金属やレアメタルなどが含まれています。この資源を有効に活用するため、資源物として回収し、リサイクルするものです。

どうやって回収するの？

なぜ小型家電をリサイクル？
携帯電話やデジタルカメラなど、小型家電には金属やレアメタルなどが含まれています。この資源を有効に活用するため、資源物として回収し、リサイクルするものです。

なぜ小型家電をリサイクル？

注意するポイントは？

◎個人情報が含まれるものは、あらかじめ各自でデータを削除していただきますようお願いいたします。

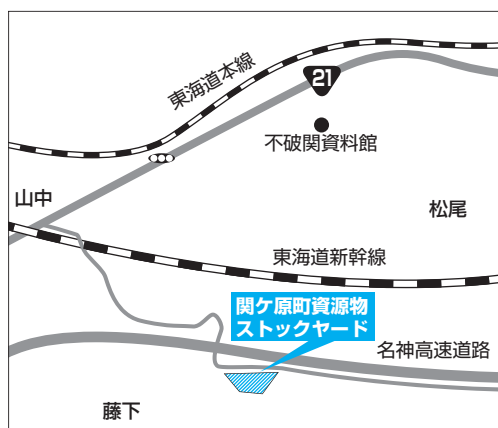
◎関ヶ原町で回収する小型家電には、パソコンを回収の対象品としていますが、パソコンと類似したテレビは、回収することができません。（モニター裏面にテレビの場合は「テレビジョン受信機」、パソコンモニターは「カラーディスプレイ」などの表記があります。）なお、パソコンは、製造メーカー等でも引き取りを行っています。

◎木製品がほとんどのオーディオスピーカーや破砕困難物である電気毛布・電気カーペットなどは、燃やせないごみに出してください。

◎家電リサイクル法対象機器（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）は町では回収できません。必ず、販売店などで定められた方法による処理をお願いします。

◎マッサージュチェア、石油ファンヒーター、ランニングマシンなどの大型家電製品は、粗大ごみの日に出してください。（関ヶ原町資源物ストックヤードは、ごみ収集施設では無いため、持ってきて回収できません。）

みなさまのご理解・ご協力をお願いします。



分らない時は、
どこに聞けば良いの？
役場 水道環境課までお問い合わせください（☎ 43-3053）。
なお、関ヶ原町資源物ストックヤードの位置は左図の通りです。

なぜ、年度途中のこの時期から小型家電の収集を始めるの？

環境省の「小型電子機器等リサイクルシステム構築実証事業」として今年度採択されたことにより、町として有利に実施できることになったため年度途中からのスタートとなりましたが、よろしくお願致します。

なぜ、年度途中のこの時期から小型家電の収集を始めるの？

所得税及び復興特別所得税の確定申告と 町県民税の申告は 3月15日(火)までに

平成25年分から平成49年分まで、復興特別所得税(原則として各年分の所得税額の2.1%)を所得税と併せて申告・納付することとされています。

所得税及び復興特別所得税・町県民税の申告受付(申告相談)日程

日	時	対象自治会等	会 場 等
2月16日(火)	午前9時～正午	野上一	野上転作促進技術研修施設
	午後1時～午後4時	野上二	
2月17日(水)	午前9時～正午	竹の尻・貝戸	竹之尻転作促進研修施設
	午後1時～午後4時	新明・下明谷	
2月18日(木)	午前9時～正午	門前・今須中町・平井	今須生活改善センター
	午後1時～午後4時		
2月19日(金)	同上	今須西町・門間・祖父谷	北部集落センター
2月22日(月)	同上	玉東部・玉中部・玉西部	
2月23日(火)	同上	山中・藤下・天満	関ヶ原町役場 1階 町民ホール (e-Taxを利用できる パソコンを設置)
2月24日(水)	同上	松尾・石材社宅	
2月25日(木)	同上	事業所得申告相談 無料税務相談	
2月26日(金)	同上	若宮・柴井・稲荷町	
2月29日(月)	同上	六反田・東野・中山	
3月1日(火)	同上	小関・池寺	
3月2日(水)	同上	緑ヶ丘・御祭田・笹尾・宝有	
3月3日(木)	同上	小池・製作所社宅・瑞竜	
3月4日(金)	同上	大高・秋葉・東町北	
3月7日(月)	同上	東町一・東町二・THK社宅	
3月8日(火)	同上	西町一・西町二・グリーンフィールド	
3月9日(水)	同上	陣場野・中町	
3月10日(木)	同上	公門一・公門二・公門三・公門四・公門五	
3月11日(金)	同上	新町・公門六	
3月14日(月)	同上	その他	
3月15日(火)	同上	(上記日時に都合の悪い方)	

住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除など)の確定申告説明会

日	時	対 象 者	会 場
2月10日(水)	午後1時～午後4時	一定の要件に当てはまる住宅等を 取得・購入し、27年中に入居した方	大垣市民会館 (大垣市民プール南隣)

上記を含めて次の日時に同説明会があります。(会場の混雑状況により案内を早めに終了する場合があります。)

2月10日(水)・12日(金)・15日(月) 午前9時15分～午前11時30分、午後1時～午後4時

●申告に必要な主なもの

印鑑・筆記用具・計算機・還付金の振込口座(本人名義)のわかるもの・住民票の写し・登記事項証明書・売買契約書等の写し・住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書・平成27年分給与所得の源泉徴収票など。

なお、家屋が認定長期優良住宅の場合は加えて長期優良住宅建築等計画の認定通知書の写し、住宅用家屋証明書又は認定長期優良住宅建築証明書。

(書類は確定申告書に添付するため返却できません。必要な場合はあらかじめ写しをお取りください。)

■ 所得税の申告が必要な人(主な場合)

- ①事業所得(営業等所得・農業所得)、譲渡所得、不動産所得、一時所得、雑所得などの各種の所得がある人
(所得金額の合計額から所得控除の合計額を差し引いた金額を基礎として計算した税額が配当控除額を上回る人)
 - ②給与の年収が2,000万円を超える人
 - ③給与を1事業者のみから受け、給与所得及び退職所得以外の各種所得金額の合計額が20万円を超える人
 - ④給与を2事業者以上から受け、年末調整をされなかった給与の収入金額と各種の所得金額(給与所得及び退職所得を除く)の合計額が20万円を超える人
- ※ 1. ①から④に該当しない方でも多額の医療費の支払い、災害や盗難によって生じた損害、年の途中で退職し再就職していないなどにより申告すると源泉徴収された所得税の還付を受けられる場合があります。
- ※ 2. 公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合は所得税の確定申告は必要ではありません。(町県民税の申告は必要となる場合があります。)
- ※ 3. ②に該当せず、所得が給与所得のみで年末調整がされた場合の申告は必要ではありません。

■ 町県民税の申告が必要な人(主な場合) (平成28年1月1日において関ヶ原町に居住していることが前提です。)

- ⑤所得税の確定申告は必要でないが各種の収入(所得)がある人
 - ⑥各種の収入(所得)は無いが所得証明などが必要になる人
- ※ 4. 各種収入(所得)が無い場合でも申告書の提出の有無により各種の保険料及び手当などの算定に影響することがあります。

■ 申告に必要となる主なもの

- ☐ 申告書(申告書をお持ちでない場合はお申し出ください。)
- ☐ 印鑑・筆記用具・計算機
- ☐ 給与、報酬及び公的年金等の源泉徴収票など(原本)
- ☐ 事業所得又は不動産所得等がある場合は収支内訳書など
- ☐ 譲渡所得等がある場合は売買契約書及び仲介手数料等の費用の領収書など
- ☐ 社会保険料の支払金額のわかるもの(国民年金保険料については証明書等)
- ☐ 生命保険料(個人年金を含む)及び地震保険料等の控除証明書など
- ☐ 医療費の領収書及び医療費を補填するために支払いを受けた金額のわかる書類(事前に集計をしてください。)
- ☐ 障がい者手帳等(障がい者手帳等の交付を受けていない場合でも65歳以上で介護保険の認定を受けた方は認定調査内容などにより障がい者控除の対象者として認定を受けられることがあります。申請及びお問い合わせは役場住民課へお問い合わせください。)
- ☐ 寄附金控除がある場合は領収書又は寄附金受領証明書など(町民税・県民税の寄附金税額控除に係る申告の特例(ふるさと納税ワンストップ特例)の適用を受けようとする方が確定申告(町民税・県民税申告を含む)を行うと同特例は無効となります。所得税寄附金控除と町民税・県民税の寄附金税額控除の両方の適用を受ける場合は所得税の確定申告書に寄附金控除の記載と領収書等の添付が必要です。)
- ☐ 還付金を受ける場合は本人名義の振込口座のわかるもの

事業所得及び譲渡所得(土地、建物及び株式等)などのある申告は
大垣税務署が開設する申告会場をご利用ください。

日 時 2月16日(火)から3月15日(火)まで(土曜日及び日曜日を除く)
午前9時から午後5時まで
(午後4時までに来場ください。)

会場の混雑状況により案内を早めに終了する場合があります。)

会 場 大垣市民会館(大垣市新田町一丁目2番地(大垣市民プール南隣))

●所得税の確定申告は自分の所得状況について納税者自身が税法に従い所得と税額を正しく計算して申告を行い納税するという申告納税制度を採用しています。申告書が届かなくても必要となる場合は申告をしなくてはなりません。

申告が必要でありながら期限までに申告をせず、又は誤った申告である場合は後に追加本税を納めるだけでなく、加算税及び延滞税などが課されることがあります。

問 大垣税務署

☎ 78-4101

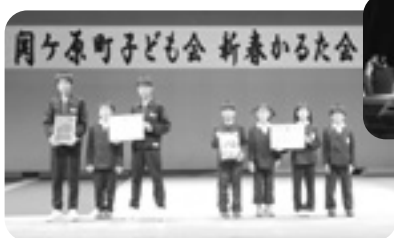
問 役場 税務課

☎ 43-3051

子ども会 新春かるた会を開催

1月16日(土)、関ヶ原町子ども会 新春かるた会を関ヶ原ふれあいセンターにて開催しました。参加チーム数は、3人1チームの小学1年生～3年生の部8チーム、小学4年生～中学生の部18チームで、かるた取りを3回対戦で行い、合計枚数を競い合いました。会場では熱戦が繰り広げられ、新年を迎えてのかるた会をみんなで楽しみました。

小学1年生～3年生の部	小学4年生～中学生の部
最優秀賞 公門六子ども会	最優秀賞 松尾B子ども会
優秀賞 松尾子ども会	優秀賞 松尾C子ども会
西町二子ども会	西町二A子ども会
柴井子ども会	小関子ども会



スキー・スノーボード体験学習を開催しました

1月5日(火)、町内の小学4年生から中学2年生の39名の参加で、長野県駒ヶ根高原スキー場にてスキー・スノーボード体験学習を開催しました。

午前中はインストラクターの先生に滑り方を教えてもらい、午後からは教えてもらったことを活かしながら、自由に滑りました。

積雪は少なかったですが当日は晴天に恵まれ、冬のスポーツを楽しみ、子ども達の顔にも笑顔があふれました。



平成28年 関ヶ原町成人式 ～今年は84人が大人の仲間入り！～

平成28年関ヶ原町成人式が1月10日(日)、関ヶ原ふれあいセンターにおいて開催され、20歳の門出を祝いました。今年の新成人は平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた84人です。

式典は、昨年から準備を進めていただいた実行委員の皆さんによって執り行われました。新成人を代表して、松井拓さん、山田真子さんが「誓いの言葉」を述べました。

その後の立食パーティーにおいては、懐かしい同級生や恩師と、たくさんの思い出話や近況報告に花を咲かせていました。

成人、おめでとうございます。



▲成人式運営委員のみなさん



▲「誓いの言葉」を述べる松井さん、山田さん





関ヶ原病院からのお知らせ

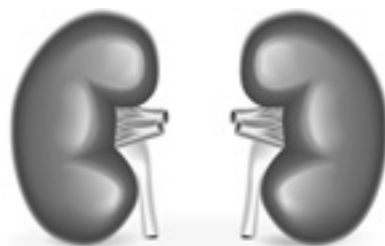


☎ 43-1122

慢性腎臓病(CKD)について

近年、慢性腎臓病(CKD)の患者さんは増加し、日本の成人8人中1人、1,330万人以上と推計されています。そして、慢性腎臓病を放置すると、末期腎不全となり腎移植や透析療法をしなければ生きられなくなります。2014年末に日本で慢性透析療法を受けている方は32万人を越えました。透析療法となれば、週3回の通院治療が必須で、食事や水分の制限も厳しくなり、不便な生活を強いられます。そうならないために、慢性腎臓病について勉強しましょう。

まず、腎臓は腰上部の背側に左右一対あるそら豆の形をした重さ120g~150gの臓器です。その働きは血液中の老廃物や余分な水分を尿として体外に排泄する・体液や酸や電解質のバランスを整える・血圧の維持や赤血球の製造を指令するホルモンをつくる・ビタミンDを活性化し骨の強さを維持するなどです。しかし、初期の慢性腎臓病は自覚症状があまりありませんので、病気に気づきません。むくみ、嘔気、食欲不振、貧血、呼吸苦などの自覚症状がでるのは慢性腎臓病が末期近くになってからです。そうなっては腎機能の回復はありませんし、透析療法の予備軍となります。早期に発見することが大切です。



慢性腎臓病とは、3か月以上持続するタンパク尿や血尿、腎臓の形の異常、または腎臓の働き(=eGFR値)が60未満まで低下した状態です。eGFRは血液中のクレアチニン値、年齢、性別から簡単に計算されます。

慢性腎臓病の原因としては、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣病が大きく関与しています。また糖尿病、高血圧のコントロール不良も大きく関与します。

以上から、慢性腎臓病に対しては、定期的に健康診断を受け早期発見に取り組み、また肥満の是正、減塩を心がけた規則正しい食生活や適度の運動、禁煙、酒量を控えるなどの生活習慣病の改善に心がけ、さらに糖尿病や高血圧の方は、医師の指導に従い食事療法、運動療法、薬物療法に取り組んで頂くことが肝要と考えます。

透析センター 宮 喜一

ギャラリー展をご紹介します!

1月の
展示



▲東保育園 4才児「折り紙であそぼう」



▲河合翠山書画展

今月の展示は今須保育園と絵画クラブの「日本画」です。

手を動かして夢中になる

～地域交流C a f é(カフェ)が始動します～

写真は、北病棟3階放課後等デイサービスはびりす内の「地域交流c a f é」で行われた草木染ワークショップのひとこまで。

放課後等デイサービスを利用する子どもたちご家族と手ぬぐいの草木染めに挑戦しました。時間をかけて煮詰めた琵琶の葉の染め汁を用い、糸で絞りを作ったり、染めあがった手ぬぐいをひろげて思わず微笑んだり…手元を見つめる目はとても柔らかかったです。ただ集まって話すのも楽しいけれど、手を動かし、作業を共有しながら同じ場にいることで自然につながりが芽生えてきます。



「もっといろんなものを作りたい」

「家族のためにもっと学びたい」

「介護する人生だけではなく、自分の人生を見つめる時間も欲しい」

静かに手を動かすことで自分を見つめ、新しいことへチャレンジする意欲も生まれてきます。

何か考え事をしていて進まない時に、手を動かすとそのうちアイデアが浮かんできたり、悩みがスーッと抜けていったり、手を動かすことは、不思議と頭をスッキリさせます。自分一人ではなく誰かと共に手を動かす、そんなかけがえのない時間をみなさんと共有する場を創っていくことで、はびりすは関ヶ原町の主体的な街づくりに貢献していきたいと願っています。

地域交流c a f éではものづくりや食文化に触れるような手仕事、イベントなどを企画していきます。なかなか一人では挑戦出来ないような楽しい時間を町の皆さんと一緒に共有できるような場に育てていきたいと考えています。

今後の広報にて予定をお知らせし、募集を募ります。ぜひ地域交流C a f éにお越しください。

関ヶ原放課後等デイサービスはびりす

今後予定している活動

蕎麦打ち、味噌づくり、コーヒーの淹れ方講座、草木染め、
野草ワークショップ、季節のものを使ったクラフト、
クレイワークショップ、パン作り、習字、カフェ、ダンス、映画会 etc

●国保 関ヶ原病院の外来診察と担当医師（平成28年 2 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	高野	森島
	二診	高野	桐井	桐井	森島		福田（和）
	三診		福田（和）	高野	桐井		循環器外来
	五診	斎藤				斎藤	
	初診	福田（和）	森島	瀬古	小原	桐井	高野
	午後	福田（和）	森島		小原	斎藤	
	午後				斎藤（予約外来）		
外 科	一診	宮	松尾	宮	宮	宮	松尾
	三診・処置	松尾	宮	松尾	田尻下	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	岡野					
整 形 外 科	一診	吉岡 整形一般	楊 整形一般 （予約制）	岐阜大学 整形一般	楊 整形一般 （予約制）	楊 整形一般 （予約制）	久島 整形一般
	二診	伏見 脊椎専門外来 （予約制10:00～）	下川 脊椎専門外来 （予約制）	久島 骨粗鬆症専門外来 （予約制）	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） 2月6日のみ
眼 科	午前	諸戸				澤田	
耳鼻いんこう科	午前		久世				1・3・5 久世 2・4 柴田

◎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。

※木曜日、内科 森島先生の診察予約は午後3時まで延長となります。

スポーツ 少年団 だより

関ヶ原剣道少年団

関ヶ原剣道少年団は、幼稚園児から中学生までの団員42名で活動しています。今年度入団した団員も、今では全員が防具をつけての稽古に励んでいます。初めて面をつけて打たれた時は、怖かったり痛かったりした団員もいたようですが、へこたれずがんばっています。1月9日には南宮大社の奉納試合において、初めての試合を経験しました。

関ヶ原剣道少年団では、今須剣道少年団との毎月1回の合同稽古や、近隣の町の剣道少年団への出稽古を通して、他の団の稽古を体験したり、関ヶ原剣道式基礎トレーニング（ポールやラダーなどを使用し剣道に必要な運動能力向上を図るもの）を紹介したりするなどの交流も行っています。稽古の他にもお楽しみ会などの行事を行い、団員の親睦を深めています。今年度のお楽しみ会は、団員みんなが協力してクッキングをしたり、マジックショーを見たり、とても楽しいひとときを過ごしました。



現在、団員を募集しておりますので、体操のできる服装、飲み物、タオルを準備して、ぜひ稽古を見学に来てください。

※入団後、防具は貸し出します。

稽古日 毎週金曜日 午後6時50分～午後8時30分

関ヶ原小学校体育館

毎週土曜日 午後5時15分～午後7時

関ヶ原町民体育館



転倒予防は“転ばないからだづくり”と “転ばない環境づくり”が大切です

《やってみよう！転倒チェックリスト》

合計点数が10点以上の方は転倒のリスクが高くなっている可能性があります。

1	過去1年に転んだことがありますか (転倒回数： 回)	はい 1点	いいえ 0点	12	膝が痛みますか	はい 1点	いいえ 0点
2	つまずくことがありますか	はい 1点	いいえ 0点	13	目が見えにくいですか	はい 1点	いいえ 0点
3	手すりにつかまらず、階段の上り下りができますか	はい 0点	いいえ 1点	14	耳が聞こえにくいですか	はい 1点	いいえ 0点
4	歩く速度が遅くなってきましたか	はい 1点	いいえ 0点	15	ものの忘れが気になりますか	はい 1点	いいえ 0点
5	横断歩道を青のうちに渡り切れませんか	はい 0点	いいえ 1点	16	転ばないかと不安になりますか	はい 1点	いいえ 0点
6	1キロメートルぐらい続けて歩けますか	はい 0点	いいえ 1点	17	毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	はい 1点	いいえ 0点
7	片足で5秒くらい立っていられますか	はい 0点	いいえ 1点	18	家の中で歩くとき暗く感じますか	はい 1点	いいえ 0点
8	杖を使っていますか	はい 1点	いいえ 0点	19	廊下、居間、玄関に、よけて通るものが置いてありますか	はい 1点	いいえ 0点
9	タオルを固く絞れますか	はい 0点	いいえ 1点	20	家の中に段差がありますか	はい 1点	いいえ 0点
10	めまい、ふらつきがありますか	はい 1点	いいえ 0点	21	階段を使わなくてはなりませんか	はい 1点	いいえ 0点
11	背中が丸くなってきましたか	はい 1点	いいえ 0点	22	生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか	はい 1点	いいえ 0点

◎加齢と共に転びやすくなる理由

- 身体的変化(筋力、バランス感覚、視力等の低下)
- 薬の影響
- すり足歩行
- 認知機能の低下

合 計

点

身体機能の低下を予防し、筋力やバランス力を強化しよう

①ひざ伸ばし

(ももの前側を鍛えます)

片足10秒ずつ行います。



②片足立ち(バランス力を鍛えます)

床につかない程度に片足を上げます

目標は片足30秒ずつ行います

※注意！必ず壁や机などに
つかまりながら行うか、
すぐにつかまることが
できる所で行います。



◎転倒しにくい環境づくりを心がけよう

- 歩く時に障害となる物を床に置かない
- 足元の暗い所に照明をつけ、よくみえるようにする
- 段差のある所に滑り止めテープを貼るなど目立つようにする
- つっかけやサンダルは避け、靴を履くようにする

保 健 衛 生 だ よ り

問 やすらぎ健康増進センター ☎ 43-3201



がんは、早期発見すれば80%以上が治ります

～受けてください♪命を守る大切な検診～

男性は40歳、女性は20歳を過ぎたら「がん検診の対象です」

【男性の方へ】

40代 がんは高齢者だけの病気ではありません。
40代はがんが増え始めるため、検診によって早期発見することが大切です。

①大腸がん ②胃がん ③肺がん

50代 50代はそろそろ「がん年齢」。
定期的な検診受診で、自覚症状が出る前にがんを早期発見しましょう♪

①大腸がん ②胃がん ③肺がん

60歳以上 60歳を過ぎると、がんになる人が激増します。早期は自覚症状がないので、検診を受けないと発見できません。だからこそ、検診受診による早期発見が大切です。

①胃がん ②大腸がん ③肺がん

【女性の方へ】

20代～30代 20歳を過ぎたら、2年に1度必ず「子宮頸がん検診」を受けましょう♪

子宮頸がん検診は、あなたの命と子宮を守るための検診です。

40代 40代女性の約2人に1人が乳がん検診を受診しています。
(関ヶ原町は乳がん検診受診率：34.7%)
他にも気をつけなければいけないがんがあります。

①乳がん ②子宮頸がん ③大腸がん ④胃がん ⑤肺がん

50代 50代は、がんで死亡する人の数が大きく増加します。
がんは、早期発見で80%以上が治癒します。定期的な検診受診で、自覚症状が出る前にがんを早期発見しましょう♪

①乳がん ②大腸がん ③胃がん ④肺がん ⑤子宮頸がん

60歳以上 女性がなりやすい5つのがんは、検診による早期発見で80%以上が治癒します。

①大腸がん ②胃がん ③乳がん ④肺がん ⑤子宮頸がん

まずは、健(検)診の申込を♪ ～平成28年度の各種健(検)診の申込方法～

☆健康診査申込書に記入してお申込ください。

☆健康診査申込書は、健(検)診対象者がいらっしゃるご家庭に郵送させていただきます。

☆各種健(検)診の詳細は、「健康診査申込書」に同封の説明書をご覧ください。

☆受診されない理由の記入は不要です。

検診受診を希望される方がみえない場合、申込書の提出は不要です



<記入方法>

- ①希望される健(検)診に○をつける。
- ②やすらぎ(2F健康増進センター)、役場 住民課窓口か、返信用封筒にて提出してください。

提出期限：3月18日(金)