

保健師

シリーズ②

さあ変わろう

未来の私は健康です



私たちは日々、何かに悩み、ストレスの多い毎日を過ごしています。そして、忙しさのあまり、食事や運動などの生活習慣が気にはなるけどそのまま放置し、気がつく頃よりウエストが大きくなり、コレステロールなど血中脂質や血糖値なども高くなってしまいます。

例えば、血糖値が高い糖尿病は、病状によって運動・食事・薬などで血糖値のコントロールが必要となります。そして、治療期間は長くなり、医療費など経済的にも負担が大きくなります。

国民健康保険加入者の中で、糖尿病治療の

ために医療機関で診察を受けた割合をみると、笠松町は岐阜県内で第1位と高く、多くの方が治療を受けています。

皆さんは健康診査を受けられて「これではダメだ」「今の状況から変わりたい」「健康になりたい」と考えたことはありませんか。

変わる秘けつは、運動と食事にあります。

運動や栄養についての講義、調理実習を行う「メタボ予防の健康教室」を開催しますので、未来の健康のために参加しましょう。

メタボ予防の健康教室

【講義編】

月 日	運動編	11月21日(月)または1月17日(火)
	栄養編	11月30日(水)または1月27日(金)
場 所	福祉健康センター(長池)	
時 間	午後1時30分～3時頃	
申込期限	各教室2日前まで	

【調理実習編】食生活改善連絡協議会主催

メタボ予防について食生活改善推進員(ヘルスマイト)と一緒に勉強しましょう。男性の方も、ぜひご参加ください。

対 象 者	40歳以上の方	
月 日	12月13日(火)	
場 所	中央公民館(常盤町)	
時 間	午前9時30分～午後0時30分	
参 加 費	300円(当日ご持参ください)	
持 ち 物	エプロン	
定 員	30人(定員になり次第締め切り)	
申込期限	12月6日(火)	

【申込・問合せ】福祉健康課

子ども手当の請求手続きはお忘れなく

10月から子ども手当の制度が変更されたことにより、引き続き子ども手当を受給するためには、新たに請求手続きが必要となります。

11月上旬に、現在の受給者を対象に「子ども手当認定請求書」を郵送しますので、必要事項を記載のうえ、平成24年3月31日までに申請してください。

なお、平成24年2月に支給する子ども手当を受給するには、12月28日までに申請してください。

【提出先】役場福祉健康課窓口、福祉健康センター、総合会館

支給月額(子ども1人あたり)

区 分	平成23年10月から	平成23年9月まで
3歳未満	15,000円	13,000円
3歳～小学生(第1子・第2子)	10,000円	
3歳～小学生(第3子以降)	15,000円	
中学生	10,000円	

【問合せ】福祉健康課