

無料

～あなたも「健康相談」に参加しませんか？～
「体組成計」の計測体験ができます

お問い合わせ 市民生活部 健康対策課 健康事業班 ☎050 (3381) 5141

いよいよ夏のシーズン到来ですが、体調はいかがですか？
8月より市内各地にて「健康相談」や「無料測定」を行いますので
あなたの健康チェックに、ぜひご活用ください。

- 実施期間：平成20年8月～平成21年3月
※それぞれの会場で毎月1回程度開催
- 場 所：市内8カ所の保健センターなど
- 時 間：午前9時30分～11時30分
- 参加料：無 料
- 参加申込：申し込みは不要です

ご存知ですか？
たいそせいけい
体組成計



体組成計のイメージ

健康相談

- ・知って得する健康法
- ・疲れを取ってリフレッシュ！
- ・わたしのからだの気になる点

測定コーナー

- ・体組成計による測定
- ・血圧測定
- ・検 尿

体験コーナー

- ・いつでも どこでも 簡単体操
～自分にあった運動方法を見つけよう～
- ・旬の食材 いただきます！
～地元ならではの簡単メニュー～
※調理実習は10月以降の実施になります

1. 測定のポイント

- ・3～5分で測定できます。
- ・1回で、いろいろな項目のデータを測定することができます。
- ・測定の結果がその場でわかります。

2. 測定項目(一部紹介)

- 体脂肪率
体重に対する脂肪の割合
- 推定筋肉量
筋肉量のバランスチェック
- 基礎代謝量
体を横にした安静状態で必要なエネルギー量(1日で消費する全エネルギーの約70%)
- 内臓脂肪レベル
生活習慣病の原因となりやすい動脈硬化などを予防する際の目安となる など

注意

※病気治療中の人は、主治医にご相談ください。
※ペースメーカー等の体内器具を装着の方は、安全のため計測できません。
※測定希望が多い場合は、一部、簡易体組成計での計測になる場合があります。ご了承ください。

8月の健康相談・無料測定 開催予定

4日	(月)	西有家保健センター	9:30～11:30
8日	(金)	布津保健センター	
18日	(月)	有家保健センター	
22日	(金)	原城オアシスセンター	
28日	(木)	加津佐保健センター	

※深江公民館・北有馬保健センター・口之津保健センターは健診結果説明会のためおやすみします。(9月より開催)
※9月以降の予定は、広報紙の「保健事業のご案内」等でご紹介する予定です。

健康のツボ

最近、雑誌で読んだ記事がきっかけで「青竹ふみ」を始めました。一日5分程度ですが、竹の感触がこころよく、体だけでなく、心もほぐれてくるようです。
「ツボにハマる」という言葉がありますが、青竹が私の体のツボにハマっただけでなく、私の「健康のツボ」にハマったのでしょうか。
あなたの健康のツボは何ですか？

年金記録の確認にご協力ください
～社会保険庁からのお知らせ～
「ねんきん特別便」
年金記録の確認にご協力ください

- 年金記録の「もれ」や「間違い」がないか十分にご確認をお願いします。
- 「もれ」や「間違い」がある場合も、ない場合も、必ずご回答ください。
- 年金記録が変更することで、年金額が変わることがあります。年金額が増える可能性もありますので十分にご確認ください。
- ※周りの人にも呼びかけてください。
- ご家族などに「ねんきん特別便」が届いたら、過去の職歴について一緒に記憶をたどってみるなど、皆さんのご協力をお願いします。(ご家族でも、一人ひとりに届く時期は異なります。)



※3月までに青色の封筒で「ねんきん特別便」が届いた人は、年金記録にもれがある可能性があります。
・まだ回答をいただいている人がいらっしゃいますので、ご注意ください。
・まず、「ねんきん特別便専用ダイヤル」にお電話ください。
・結びつき可能性のある記録についての具体的な情報を提供します。

ご相談・お問い合わせ
0570-058-555
※一般の年金相談は、「ねんきんダイヤル」0570-05-1165まで。
※IP電話・PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。

心身に障害のある方を対象とした
NHK放送受信料の免除基準が拡大されます

お問い合わせ 福祉保健部 地域福祉課 ☎050 (3381) 5051
または各総合支所 市民課

新しい免除基準(10月1日から)

免除基準となる障害者手帳の種類	全 額 免 除	半 額 免 除
条 件	以下の 両方の条件 を満たす世帯 ・「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神保健福祉手帳」のいずれかをお持ちの家族がいる世帯 ・全員が市町村民税(住民税)非課税の世帯	以下の どちらかの条件 を満たす世帯 ・世帯主が、視覚障害者または聴覚障害者の世帯(変更なし) ・世帯主が、重度障害(身体障害、知的障害、精神障害)者の世帯
身体障害者手帳	【変更】世帯全員が市町村民税(住民税)非課税(等級不問)	・視覚障害者(1～6級) ・聴覚障害者(1～6級) 【変更】重度の身体障害者(手帳1～2級)
療 育 手 帳	【変更】世帯全員が市町村民税(住民税)非課税(等級不問)	【新規】重度の知的障害者(手帳A1～2)
精 神 保 健 福 祉 手 帳	【新規】世帯全員が市町村民税(住民税)非課税(等級不問)	【新規】重度の精神障害者(手帳1級)

※手続きは8月から各総合支所市民課で受け付けます。手続きの際は、障害者手帳と印鑑をご持参ください。



子ネコが生まれた。たぶん、動物でも、家族と同じ。
堂崎小 学校 名前 永川和樹

ソフトボールで、ホームランを打ったよ。また、打ちたいな
堂崎小 学校 名前 高木寛斗

