



一の宮中学校野球部 県大会優勝おめでとう！ 九州大会は7月2・3日 大分県で開催

第23回 九電旗少年軟式野球熊本県大会（全日本少年軟式野球大会）が5月21日から29日まで熊本市で行われ、各郡市から勝ち上がった強豪25チームが出場する中、一の宮中学校野球部（31人）が堂々の優勝を飾りました。23回の開催で阿蘇郡からの優勝は初めてです。

優勝の要因は県内一と評価される守備と投手陣を中心としたチームワーク。「基本的な練習をしっかりとやってきたことが結果に出た」と喜びを語る監督とコーチ。郡大会では4試合合コールド勝ちし、今大会でも八代第3中、甲佐中、大矢野中を破り、決勝戦では本渡中に9対3と大差をつける実力のチームです。

古木誠也キャプテンは「木原監督、山口コーチを横浜スタジアム（全国大会）に連れて行きたい」と九州大会への抱負を語り、猛練習に入りました。一人ひとり全力を出せるよう健闘をお祈りします。



総会の様子

お元気ですか
～食生活改善推進員協議会～

阿蘇市食生活改善推進員協議会を結成しました。

一の宮支部・阿蘇支部・波野支部の食生活改善推進員協議会が一緒になり、『阿蘇市食生活改善推進員協議会結成総会』を4月28日、農村環境改善センターで開き、新たな協議会を設立しました。

県内で同時期に合併した市町村の中では一番早い結成となっており、これは歴史ある協議会の活動の数々と会員の意識の高さからと、県の方からお褒めをいただくことができました。市長からもご祝辞をいただき、結成総会において、森 紀子（阿蘇支部長）を会長に選出し、「3支部がお互い刺激を合い、皆で思いやりをもって楽しい協議会づくり、やってよかったと思う地区活動を協力して行っていきましょう」と抱負を述べました。

今までどおり各支部での活動が主になりますが、協議会の活動目標を基に、実りある協議会にして行きたいと思っております。

各地区での健康教室、食育事業などを通じた健康づくりのお手伝いをさせていただきますので、ご要望の際はご連絡をお願いいたします。

阿蘇市食生活改善推進員協議会活動目的と目標

【目的】

我が家の食生活の見直しから、健康で明るく豊かな阿蘇市づくりを目指しましょう。

【実践目標】

- 1、生活習慣病を減らすために、SOS(砂糖・脂肪・塩)を減らし、カルシウムを摂りましょう。
- 2、適正な栄養摂取と適正な運動、十分な心身の休養を心がけましょう。
- 3、子や孫に手作り料理の楽しさと食事の大切さを伝えましょう。
- 4、地産地消費と農の大切さの推進に努めましょう。
- 5、環境を考えた活動しましょう（ゴミの分別と減量）

「協議会事務局」

阿蘇市役所保健課 健康予防係
Tel 2213167

民生委員・児童委員が決まりました。

阿蘇市民生委員・児童委員協議会連合会設立総会が、4月20日に一の宮就業改善センターで行われ、会長に國武香さん（役犬原）が選任されました。

民生委員・児童委員は、社会福祉の制度やサービスの情報提供など、住民にもっとも身近なところで住民の立場にたった活動を行います。

また、友愛活動や安否確認などを通じ、皆さんの相談ごとを受け、福祉行政とのパイプ役として活躍されます。

●主任児童委員

氏名	担当地区	氏名	担当地区
山部謙一郎	一の宮地区	横田敬子	黒川地区
巖木千里		草尾紀子	永水・尾ヶ石地区
小野眞由美	内牧地区	古澤フミエ	波野地区
井小夜美	山田地区	古林泰子	



▲設立総会の様子

●民生委員児童委員（旧一の宮町）

氏名	担当地区	氏名	担当地区
田中広士	町1区・2区	宮崎藤男	分3区
岩永ミチ子	北1区	山部チズ子	塩塚
森建男	北2区	古木春美	古閑・神石・福岡
下村勝志	東1区	市原シキ子	上町・東仲町・西仲町
伊藤公美子	東2区	佐藤フミコ	下町・桜町・福原
井せい子	東3区	後藤光春	馬場・豆札
田上フサ子	西1区	軸丸幸子	1区・2区
小代勝久	西2区・3区	岩下紀幸	古城3-1区・3-2区・4区
田尻勝子	古神1区	中園民男	古城5-1区・5-2区
森本親徳	古神2区	山岡力男	古城6区・7区
井世紀男	古神3区	山部千秋	原口・井手・西井手・中原
松本以智子		池田源喜	上西河原・下西河原
佐藤ウタ子	分1区	田端寿恵夫	西下原・東下原・片隅
家入近嘉	分2区	井野悦男	荻の草・舞谷

●民生委員児童委員（旧波野村）

氏名	担当地区
岩下和海	滝水・中江・仁田水・山崎
加藤勝幸	立塚・横堀・遊雀・中道
市原マサ子	大道・坂の上
井喜義	小園・小地野・笹倉
釣井ムツミ	楢木野・赤仁田

●民生委員児童委員（旧阿蘇町）

氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区
迫修一	内牧1区	池田健義	今町・黒流町・小池	家入喜代美	下西黒川・社宅
林安治	内牧2区(南)	橋本敬吾	山田・原の口・鷲の石・茗ヶ原	山本ヒロ子	乙姫 (中谷・下谷・ハイランド)
杉田ふさみ	内牧2区(北)			伊藤定照	乙姫(東)
野尻誠二	内牧3区	亀井カヨ子	本村・小野田町・下の原・新村	村岡輝雄	黒川千丁・乙姫市営住宅
坂梨直子	内牧4区			小山利雄	永草
池田國廣	内牧5区 (前町・裏町・竹林住宅)	國武香	小島	鶴田峯子	枳
		本田光子	上役犬原	島川逸気	赤水(北)
木山征子	内牧5区 (竹林・新橋住宅)	甲斐若男	下役犬原・道尻	西村清光	赤水(南)
		山本重敏	西町	磯田義弘	車帰
坂梨智信	内牧5区(下り山住宅・向平)	赤星恵	竹原	松永大児	狩尾1区
和田ノリ子	成川・浜川	山崎重業	蔵原	佐藤久美男	狩尾2区
大倉朝子	小里	鶴林道也	東黒川	坂梨正士	狩尾3区
山本ミス	湯浦・南宮原	寺西泰崇	坊中(南)	江入鐵雄	跡ヶ瀬
小島ヤス子	西湯浦・深葉	山内丸雄	坊中(北)	家入照男	的石
吉田妙子	西小園	山口征雄	南黒川		
岩下恒己	折戸・宇土	宮本健二	元黒川		
森本みどり	小倉・西小倉	松永健士	北黒川		
		森郁朗	上西黒川		



今年度 「金婚夫婦表彰」に 該当される方へ



金婚夫婦の表彰を今年も行います。

次の要件に該当される方は7月5日(火)までに、各地区の区長または、市役所福祉課までご連絡下さい。

なお、調査票を6月中に回覧しますので、ご協力をお願いします。

【金婚夫婦表彰対象者】

昭和30年1月1日～12月31日に結婚されたご夫婦

【お知らせいただく事項】

1. 氏名(ふりがな) 2. 満年齢(記入時点)
3. 現住所 4. 結婚年月日 5. 電話番号

【問い合わせ先】阿蘇市役所福祉課 高齢者福祉係
Tel: 22-3145

違反広告物の県内一斉指導 取締りの実施について

「熊本県環境月間(6月)」の行事の一環として、身の回りの生活環境のなかで著しく景観を阻害している違反広告物(特に道路不法占用物件)について、県内一斉指導取締りを実施します。

◎日 時 6月24日(金) 9:30～15:00

◎実施内容

1. 屋外広告物法第7条第4項に基づく違反広告物(はり紙、はり札等、広告旗)及び立看板等の除却及び是正指導
2. 屋外広告物条例に著しく違反する広告物の是正指導

◎実施場所 主に主要幹線道路の周辺

問合せ先

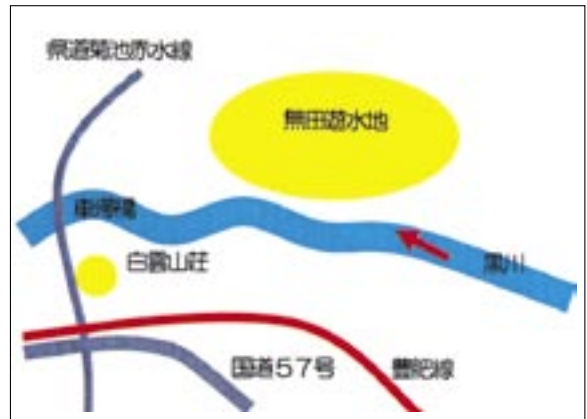
熊本県阿蘇地域振興局土木部維持管理課管理係
Tel: 22-1111(内線511)

無田遊水池建設事業が「地域社会の再構築を 支援する河川事業」に登録されました!

歴史に残る大水害7.2水害から15年が経過しました。発生から県では、治水対策を実施し現在も黒川都市広域基幹河川改良事業を行っています。工事は、阿蘇市の中央を流れる黒川の改修と、遊水池3カ所(平成8年に完成した内牧遊水池、現在工事中の小野(狩尾)遊水池、今年度着工する無田遊水池)を設ける大事業となっています。



小学生を対象とした
環境学習会



このほど、赤水・的石地区に建設される無田遊水池が地域社会の再構築を支援する河川事業に登録されました。事業は、地域住民と河川管理者(県)が地域社会を再構築するための課題と認識を共有し、協働でより良い川づくりを実施して行こうとするもので、今年度から取り組みます。(左は参考写真、内牧遊水池)

- ◆治水への住民参加(遊水池整備・利活用方法検討会等)
- ◆遊水池を活用した住民活動
- ◆川を活用した環境学習会



遊水池を利用したサッカー大会

問合せ先:

熊本県阿蘇地域振興局 土木部 工務課 治水係
Tel 22-1111(内線533)/Fax 22-4370

7月10日(日)は阿蘇市農業委員会委員一般選挙の投票日です

投票時間：午前7時～午後6時まで

今回投票ができる人

平成17年度農業委員会選挙人名簿に登録されている方

入場券（はがき）について

投票の入場券（はがき）は、7月6日頃、農業委員会委員選挙人名簿に登録されている方に郵送します
 なお、告示日に立候補者が定数を超えない選挙区は、投票を行いませんので入場券は郵送しません。

- **立候補予定者説明会** 6月20日（月）午後2時から／会場：阿蘇市役所（北側議会棟会議室）
- **立候補届出日及び場所** 7月3日（日）午前8時30分から午後5時まで
 ◎一の宮選挙区……………阿蘇市役所（北側議会棟会議室）
 ◎内牧、永水・尾ヶ石、黒川、山田選挙区……………内牧支所（2階会議室）
 ◎波野選挙区……………波野支所
- **選挙すべき人員及び立候補できる方**

選挙区	定数	立候補できる方（以下の条件を満たしている方）
一の宮	9人	・阿蘇市に住所を有する方 ・年齢が満20歳以上である方 ・次のいずれかに該当する方 (1) 10アール以上の農地について耕作の業務を営む方。 (2) 10アール以上の農地について耕作の業務を営む同居の親族又はその配偶者。 (3) 10アール以上の農地について耕作の業務を営む農業生産法人の組合員又は社員。 ※外国人の方も上記の条件を満たしていれば被選挙権を有します。 ※選挙人名簿に登録されていない方も上記の条件を満たしていれば被選挙権を有します。
内牧	3人	
永水・尾ヶ石	5人	
黒川	6人	
山田	3人	
波野	4人	

当日、投票にいけない方は期日前投票を利用しましょう！

7月4日(月)～9日(土)の6日間、「期日前投票」ができます。

◎時 間：午前8時30分～午後8時まで

◎場 所：一の宮選挙区……………阿蘇市役所
 内牧、永水・尾ヶ石、黒川、山田選挙区……………内牧支所
 波野選挙区……………波野支所

※選挙区ごとに期日前投票所が異なりますので、ご注意ください。

各行政区の投票所は次のとおりです

選挙区	投票区	行 政 区	投 票 所
一の宮	1	一の宮町宮地	阿蘇市役所
	2	一の宮町坂梨、中坂梨	坂梨公民館
	3	一の宮町北坂梨、三野、手野	古城公民館
	4	一の宮町中通、荻の草	中通公民館
内牧	5	内牧1・2・3・4・5区、成川、小里、南宮原、湯浦、西湯浦、深葉、西小園、折戸、宇土、浜川、茗ヶ原	農村環境改善センター
	6	狩尾1・2・3区	狩尾2区公民館
永水・尾ヶ石	7	跡ヶ瀬、的石、赤水、車帰、枳、永草	阿蘇西小学校体育館
	8	下西黒川、乙姫、黒川千丁	乙姫公民館
黒川	9	西町、竹原、蔵原、東黒川、坊中、南黒川、元黒川、北黒川、上西黒川	坊中公民館
	10	道尻、下役犬原、上役犬原	コミュニティセンター
山田	11	鷲の石、原の口、山田、小倉、西小倉、小池、黒流町、今町、下の原、新村、小野田町、本村	山田小学校体育館
波野	12	波野	波野支所

問合せ先：阿蘇市選挙管理委員会事務局 Tel：22-3239(直通)

介護保険係からのお知らせ

問合せ先：阿蘇市役所福祉課介護保険係 Tel：22-3145

《高額介護サービス費支給について》

同じ月に利用した介護保険サービスの1割負担額（同じ世帯に複数の利用者がある場合は合計額）が下表の金額を超えた場合は、超えた分を高額介護サービス費として支給され、負担が軽減されます。

申請手続：市役所福祉課介護保険係又は、内牧支所・波野支所で行ってください。
必要なもの：印鑑、領収書

※ 施設サービスをご利用の方で、食事代や日用品費等は高額介護サービス費に含まれないので、ご注意ください。

区 分	1カ月の支払い 上限額
一般被保険者	37,200円
住民税非課税世帯	24,600円
住民税非課税世帯で老齢福祉年金受給者	15,000円
生活保護受給者	

《食事負担額の減免について》

介護保険施設をご利用の方は、下表のとおり世帯の課税状況によって負担額が減額されます。減額については、申請し、認定を受ける必要があります。

申請手続：市役所福祉課介護保険係又は、内牧支所・波野支所で行ってください。
必要なもの：印鑑

※ 認定期間は6月1日～翌年5月31日の1年間です。昨年認定を受けた方で、引き続き施設を利用の方は6月24日（金）までに申請手続を行ってください。

対 象 者	負担割合(日額)
一般被保険者	780円
住民税非課税世帯	500円
住民税非課税世帯で 老齢福祉年金受給者	300円
生活保護受給者	

保健課からのお知らせ

問合せ先：阿蘇市役所保健課 Tel：22-3167

《老人保健の変更届はお済みですか》

阿蘇市内の事業所にお勤め（社会保険）の方の扶養等になられている「老人医療に該当される方」（いわゆる社保老人の方）は、合併により、社会保険の保険証の記号番号が変更になっていますので、老人保健の変更届が必要です。

まだ、届出のお済でない方は、早急に変更届の手続きをお願いします。

○届出に必要なもの
印鑑、保険証、老人医療受給者証

○届出先 阿蘇市役所保健課 老人保健係
各支所の老人保健担当

《医療事務経験者を募集します》

＝要件＝ 阿蘇市民で医療事務経験者
＝仕事内容＝ 医療事務
＝募集人員＝ 1人
＝月額報酬＝ 有資格者：136,000円
無資格者：133,000円
＝勤務内容＝ 阿蘇市嘱託職員 週30時間
＝勤務期間＝ 平成18年3月31日まで。
＝勤務先＝ 阿蘇市役所保健課
＝応募方法＝ 履歴書提出
＝応募締切＝ 6月24日(金)
※選考の上、本人に通知
＝履歴書提出先＝ 阿蘇市役所保健課
国民健康保険係

農業委員会事務局からのお知らせ

問合せ先：阿蘇市農業委員会事務局 Tel：22-3254

農業者年金受給者の皆様へ

「現況届け」を6月30日までに
提出して下さい

農業者年金を受給されている方は、毎年6月に現況届けが必要となります。5月末に、農業者年金基金から現況届の通知が直接送付されますので、署名の上、期日までに必ず提出下さい。

☆注意！☆

期日まで提出されないと、8月からの年金の支払いが差し止めになります。

提出先：
阿蘇市農業委員会 又は 各支所窓口

提出期限：
6月30日(木)

国民年金の保険料と年金受給額 (納めた金額ともらう金額について)

☆国民年金について、
「将来年金がもらえるか心配だ」という声をよく耳にします。

- ◆ ご安心ください。国民年金は、国が責任を持って運営している制度であり、破綻することはありません。
支給される年金も皆さんが納めた保険料と国の負担をあわせて支給されます。従って、その金額も物価指数に応じて支給され、生涯保障されます。

=保険料を支払う=

定額保険料 13,580円

将来の年金は、保険料を納めることから始まります。

国民年金は20歳から60歳になるまで加入することが義務付けられています。年金を受け取るためには保険料を納めていることが必要です。



=年金を受取る=

原則として、年金は65歳から支給されますが、本人が希望すれば60歳から繰上げて請求することができます（この金額は40年間保険料を納めた場合）。

※請求する年齢により支給される率が変わってきます。

(平成17年度)

支給開始年齢	支給率	支給金額 (年額)
65歳	100%	794,500円
64歳	94%	746,830円
63歳	88%	699,160円
62歳	82%	651,490円
61歳	76%	603,820円
60歳	70%	556,150円

ここが違う！国民年金と個人年金

	国民年金	個人年金
しくみ	世代と世代の支えあいにより公平に年金を支給する国の社会保障制度の1つです。20歳以上60歳未満のすべての人に加入が義務付けられています。	個人が任意に契約し、老後に受け取る一種の貯蓄です。個人の希望により、加入も脱退も自由です。
運営	国	生命保険会社
保険料	1カ月 13,580円 (平成17年度)	個人が契約した金額
年金の財源	年金額の3分の1を国が負担し、3分の2を保険料でまかっています。	加入者の掛金でまかっています。
年金の受給期間	老齢基礎年金は一生受けられます。	契約したときの年金額と受給期間です。
税控除	納めた保険料は「社会保険料控除」として全額所得から控除されます。また、受け取る年金には「公的年金控除」があります。	最高5万円までの控除です。受け取る年金には税控除がなく、全額課税対象になります。

男女共同参画社会の形成

憲法の下での男女平等がうたわれて半世紀が過ぎました。しかし、今だに社会制度や慣習には、男性優先で、実態は平等にはほど遠いと言えます。

男女平等が実現されるためには、国はもとより身近な地域社会が変わる必要があります。社会制度や慣行において、女性に対する差別的な意識や習慣が根強く残っています。

そこで、身近な私たちの暮らしの中で見過ごしてきたジェンダー（社会的、文化的に作り上げられた性差）を、日常会話的にまとめてみました。

こんな会話があなたの身近にはありませんか。

男女共同参画社会づくり 地域リーダー研修生募集

男女がお互いに喜びも責任も分かち合い、個性と能力を發揮できる社会づくりにむけ、あなたも参加しませんか。

研修を終えられた方には熊本県から「男女共同参画社会づくり地域リーダー」として認定されます。

研修期間：10月13日(木)～16日(日) 3泊4日

研修場所：東京都（市川房枝記念会・婦選会館）

募集締切：6月30日(木)

募集対象：県内在住の20～65歳の男女で、全研修に意欲を持って参加できる方。

応募方法：参加申込書に必要事項を記入のうえ、作文（テーマ：男女共同参画社会づくり地域リーダーとしてあなたが取り組みたいこと1,200字程度）を添えて応募下さい。

※申込書は、市町村、男女共同参画センター、男女共同参画・熊本県庁パートナーシップ推進課にあります。

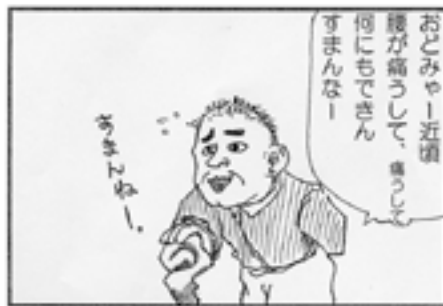
問合せ・応募先：阿蘇市役所人権啓発課

男女共同参画係

Tel：22-3206

ある町内の清掃日・・・

地域で朝から、区役の町内清掃でドブさらいをしています。



考えましょう

このやりとりについて、どうおもいますか。女性なら賦銭を取られ男性なら働かなくてもいいなんて。不公平ですよ。

特設人権相談所を開設します

秘密は厳守します。気軽にご相談下さい。

なお、人権擁護委員は今回の特設人権相談日以外でも、相談を受け付けております。



日時：6月28日(火) 10:00～15:00

場所：阿蘇保健福祉センター（内牧）

相談内容：家事問題（相続、離婚、親子関係など）

金銭問題、登記手続、いじめ、差別、心配ごとなど

担当者：人権擁護委員（實 袈裟人、江入 美榮子、亀井 カヨ子、迫 幹雄、中村 敬一）
法務局職員

問合せ先：熊本地方法務局 阿蘇支局 Tel：22-0137

～阿蘇中央病院だより～

メタボリックシンドローム

内科医
宮津 利加子

現在の日本の3大死亡原因は、第1位が癌、第2位が心血管疾患、第3位が脳血管障害です。狭心症や心筋梗塞などの心血管疾患と脳血管障害いわゆる脳卒中は、どちらも血流の途絶や出血を起しやすくなる動脈硬化が大きく関係しています。

動脈硬化性疾患の発症には、種々の危険因子が関与しています。中でも高脂血症、境界型を含む糖尿病、高血圧症、喫煙は4大危険因子と言われています。そして、危険因子が重なれば重なるほど、心血管や脳血管疾患の危険は相乗的に増加します。

これらの危険因子は同一人物に重複して認められることがよくあります。様々な研究から、これらの危険因子の重複は偶然に起こるものではなく、根底に共通した病態があることがわかってきました。以前は「内臓脂肪症候群」、「死の4重奏」、「シンドロームX」などと呼ばれていたもので、最近ではメ

タボリックシンドロームという呼称が定着してきています。

メタボリックシンドロームの診断基準は、広報あそ5月号にも掲載されています。表1の通りです。

まず、内臓肥満が最も重要です。日本では、肥満した人も少なく、程度も軽いことから、これまであまり強調されなかったのですが、肥満した人が増えてきたことに加え、日本人は軽度の肥満でも合併症が起りやすいことが明らかになってきました。また、体重が重いことより内臓脂肪蓄積と考えられる上半身肥満、実際には簡便に計測できるウエスト周囲径が重要視されています。

脂肪はこれまで単なるエネルギーの貯蔵庫と考えられてきましたが、実は様々な物質を分泌する働きも持っていることが明らかになってきました。例えば脂肪細胞から分泌されるタンパク質である「アディポネクチン」は、動脈硬化を抑制する作用をもっているのですが、この「アディポネクチン」は肥満者で低下しています。また内臓脂肪から放出される脂肪酸は、皮下脂肪の場合と異なり直接肝臓に取り込まれるため、肥満のため過剰に脂肪酸が放出されると肝臓でトリグリセリドの合成が亢進するなど高脂血症も悪化させます。メタボリックシンドロームの基準は臍周囲径や血圧測定及び1回の採

血で判断できるように非常に簡便に作られています。それは、皆様に日常的に自分の血管の若々しさ、動脈硬化について意識して頂くことも目的にしているためと思われまます。そして、動脈硬化は皆様の意識で予防することが可能であり、皆様の努力がとても重要なのです。

何よりも生活習慣の改善が基本です。食習慣の欧米化（高カロリー、高脂肪、高単純糖質）、塩分過多、運動不足を見直す必要があるでしょう。特に、社会的に活躍している若年や中年の方こそ忙しい生活の中で工夫を考えて頂きたいと思えます。ご家族や職場の皆様にも一緒に考えて頂き、保健師や産業医、そしてかかりつけ医などにはいつでも御気軽にご相談下さい。

【表 1】

ウエスト周囲径：
男性85cm以上、女性90cm以上

このウエスト周囲径に加えて次の4項目のうち2つ以上が当てはまる

- 1) 中性脂肪 150mg/dl以上
- 2) HDLコレステロールが
男性40mg/dl未満、女性50mg/dl未満
- 3) 血圧が130/85以上
- 4) 空腹時血糖 110mg/dl

介護支援専門員実務研修受講試験実施のご案内

試験期日：10月23日(日)

試験会場：熊本学園大学(予定)

受験資格：原則として、保健・医療・福祉の分野で通算5年(一部10年)以上の実務経験を有する方

試験案内配布期間：6月13日(月)～7月15日(金)

試験案内配布場所：熊本県社会福祉協議会(福祉人材・研修センター)

阿蘇市社会福祉協議会、熊本県高齢者支援総室、熊本市介護保険課

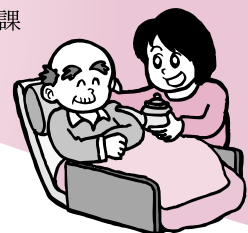
※試験案内の郵送送付は行わない

申込期間：7月4日(月)～7月15日(金) 消印有効

申込方法：簡易書留で熊本県社会福祉協議会(福祉人材・研修センター)に郵送

問合せ先：社会福祉法人 熊本県社会福祉協議会(福祉人材・研修センター)

〒860-0842 熊本市南千反畑町3-7 Tel: 096-322-8077



脳いきいき教室

は～い！
保健師です

～市全域を回ります～

★内容★

血圧測定、健康相談、脳いきいきアンケート、体操、保健師・栄養士からの話、右脳活性化訓練（頭の体操、歌、ハンドベル等）、手づくりおやつ試食を行います。

※2回シリーズで、頭の体操やクイズ・ゲーム・歌・等を楽しく実施します。各地でこんな楽しい催しがどんどん広がることを、皆さんと目指しましょう。



*なぜ、右脳を使うといいのでしょうか？

自分がやって楽しいことは右脳を使い、認知症予防になります

例) 菜園づくり、歌、ゲートボール、友人とのおしゃべり、旅行等

転倒予防教室

★内容★

＜お達者健診及び説明会＞

血圧測定、健康相談、転倒予防アンケート、体操、体力測定、楽しくわかりやすい転ばないコツ、けがをしないコツについてお話しします。

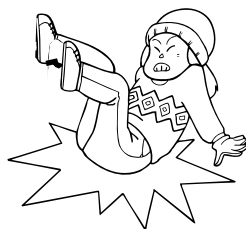
＜トレーニング教室＞

主に転倒予防体操を継続して実施します。

*お達者健診とは？

概ね70歳以上の方たちに心身の状態をお尋ねし、握力・開眼片足立ち・5m歩行等の体力測定を受けていただきます。その後、全体で転倒予防体操実施、個別で一人一人にあったアドバイスを実施します。

皆様がこれから元気で過ごしていくための機会となりますので、実施対象地区の方は、ぜひご参加ください。



外出がおつくだつたり、寝たきりになる原因としての認知症・転倒・骨折を防ぐため、「脳いきいき教室」と「転倒予防教室」を実施します。地区で開催される際は、ぜひ参加しましょう！

介護予防教室に参加しましょう！

元気で長生きするために

不妊に関する様々な相談に応じます

実施機関：熊本県女性相談センター(福祉総合相談所内)
熊本市長嶺南2丁目3-3

相談内容：・不妊治療に関する医療相談 ・不妊治療に関する情報提供
・経済的な問題等

相談対応者：専門相談員（助産師）が電話による相談を受け、必要に応じて産婦人科医師が面接相談を行います。

相談日時：電話相談・・・月～金 9:00～16:00
Tel: 096-381-4340

問合せ先：熊本県健康づくり推進課 Tel: 096-383-1111(内線7077)

家庭でできる 食中毒予防

高温・多湿になる6～10月に
年間発生件数の70%の
食中毒が発生しています！

今から食中毒が発生しやすい気象条件が多くなります。食中毒多発が予想される場合、県が「食中毒注意報」を発令し、防災無線でお知らせしますが、日ごろから家庭での対策を心がけてください。昨年県内で発生した食中毒患者数は358人です。

買い物するとき

- 生鮮食品は、新鮮な物の購入(期限表示などの確認)をしましょう。
- 冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は、買い物の最後にしましょう。



食中毒予防6つのポイント

*これらを徹底すれば、ほとんどの感染症が防げます。

下準備のとき

- 作業の前や肉、魚、卵を扱った後は、必ず手洗いをしましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板で、他の食品を処理しないこと。使用後すぐに、洗剤と流水でよく洗浄(熱湯をかければ消毒効果あり)をしましょう。

食品を保存するとき

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安です。
- 冷蔵庫内では、肉汁などが他の食品につかないよう保存しましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意、目安は7割程度です。

調理のとき

- 調理の前には、必ず手洗いしましょう。
- 加熱調理する食品は、十分に加熱(目安は、中心部の温度が75℃で1分以上)をしましょう。



食事のとき

- 盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器にしましょう。
- 食品は、室温に長く放置しない。(0157は、室温でも15～20分で2倍に増えます)

食品が残ったとき

- 残った食品は早く冷えるように、浅い容器に小分けして冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

問合せ先：阿蘇保健所 Tel：32—0535 / 阿蘇市役所保健課 Tel：22—3167

肝臓病についての市民公開講座のご案内

熊本県のC型・B型肝炎の感染率は、全国平均に比べて高く、肝臓病は身近な病気です。

今回、日本肝臓学会が市民公開講座を以下の日程で開催します。

せっかくの機会ですので、肝臓病についての知識を深め、肝臓病を予防しましょう。

日時：6月26日(日) 14:00～16:00
場所：一の宮就業改善センター

内容：○講演「肝臓病のお話し」
○肝臓病専門医による相談コーナー

問合せ先：阿蘇市役所保健課 保健予防係
(一の宮保健センター) Tel：22—3279