

がんばれ子育て

中央市愛育会 あそびの広場
子どもと楽しく遊びましょう

手遊びや歌リズム体操、宝ひろいなど
様々な遊びと交流の場を通して楽しい時
間を過ごしましょう。

日時 11月16日(木)午前9時45分～受付
午前10時～11時30分

場所 田富総合会館

持ち物 飲み物

定員 20組

↓申込み・問合せ 健康推進課

☎274-8542

母親学級

各イベントの詳細は広報折込の「保健
事業のお知らせ」をご覧ください。

▼マタニティライフ教室

日時 11月13日(月)午後1時15分～受付
午後1時30分～3時30分

内容 赤ちゃんとの生活、食事と歯の話、
参加者交流など

▼赤ちゃんふれあい体験

日時 11月29日(水)午前9時45分～受付
午前10時～11時30分

内容 赤ちゃんだっこ、おむつ交換など

↓申込み・問合せ 健康推進課

☎274-8542

離乳食教室(託児あり)

はじめての離乳食を楽しく進めていけ
るように、離乳食について学んでみま
せんか？基本の部分や役に立つ裏ワザを
一緒に学びましょう。

当日はボランティアさんが託児をして
くれますので、気軽にご参加ください。

日時 11月29日(水)午前9時45分～受付
午前10時～11時30分

場所 玉穂健康管理センター

持ち物 筆記用具、バスタオル、お子さん
に必要なもの(おむつなど)

対象 生後4～6か月の乳幼児の保護者

※当日は妊婦さん向けの母親学級(赤
ちゃんふれあい体験)と同時開催の予
定です。託児のお子さんを抱っこさせ
ていただく場合もありますのでご協力
ください。

↓申込み・問合せ 健康推進課

☎274-8542

中央市放課後児童クラブの入会説明会および申込用紙の配布

平成30年4月からの市内公立7児童ワ
ラブ(田富中央・杉の子・すみれ・玉穂
中央・北部・西部・豊富)の新規入会説

明会および申込書類の配布をします。

利用申込書の配布

配布開始日 12月5日(火)～

場所 各放課後児童クラブ実施場所

玉穂庁舎子育て支援課

※新一年生と初めて申し込みされる人は
説明会会場で配布します。

新規入会説明会

日時 12月5日(火) 午後7時～受付
午後7時30分～説明会開始

場所 玉穂生涯学習館

受付期間 12月6日(水)～27日(水)

※期日厳守

※申込書のほか、勤務先等が記入をする
「就労証明書」があります。「就労証明
書」の不備では受け付けができません
ので、書類配布後、早めの準備をお願い
します。また、受付期間を過ぎた申し込
みは、利用を待つ場合があります。

申込受付場所

希望する放課後児童クラブ実施場所

玉穂庁舎子育て支援課

※詳細は配布資料をご覧ください。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

健康ライフ

ヘルシー栄養教室

「体に良い食事がわからない」「気をつ
けているのに太る」と悩むことはありません。

せんか？健康な食事はお肌を整え、アン
チエイジングにつながります。理想的な
食事を一緒に考えてみましょう！

日時 11月22日(水)

午前9時30分～午後1時

場所 玉穂総合会館

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、筆
記用具

申込期限 11月10日(金)

定員 20人

↓申込み・問合せ 健康推進課

☎274-8542

**社会保険に加入した時は
国民健康保険喪失の手続きを**

国民健康保険に加入している人が、新
たに社会保険(組合健保、政府管掌保険、
共済組合など)に加入したとき、または社
会保険の扶養家族に入ったときは国民健
康保険の資格の喪失の手続きが必要で
す。自動的に国民健康保険の資格が喪失
となりませんので、必ず手続きをしてく
ださい。

手続場所 玉穂庁舎保険課、田富窓口課、
豊富窓口課

必要なもの

・職場の健康保険証(社会保険に加入し
た全員のもの)

・国民健康保険証

・マイナンバーのわかるもの(世帯主お
よび社会保険に加入した人のもの)

・窓口へ来られる人の本人確認書類

↓問合せ 保険課 ☎274-8545

お知らせ

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部

国民健康保険加入者で、まだ特定健診を受診していない人へ

国民健康保険加入者のうち、まだ特定健診を受診していない人を対象に、未受診者健診を行います。特定健診は、重大な病気へとつながる生活習慣病の予防や早期発見のために欠かせない検査です。今年最後の健診の機会ですので、ぜひお申し込みください。

※乳がん検診無料クーポン券をお持ちの人で、まだ受診していない人も受診できます。

日時 11月20日(月)

場所 玉穂健康管理センター

↓問合せ 保険課 ☎274-8545

乳がん検診無料クーポンをまだ使っていない人へ

乳がん検診無料クーポン券をお持ちの人で、まだ受診していない人を対象に、未受診者検診を行います。申し込みの上、ぜひ受診してください。なお、未受診者検診のほか、人間ドック契約医療機関においても受診することができます。

クーポン期限 平成30年1月31日まで

日時 11月20日(月) 午前8時～10時

場所 玉穂健康管理センター

↓申込み・問合せ 健康推進課

☎274-8542

「くろ皮膚の日」 無料診察会

山梨大学医学部皮膚科の専門医を中心に、顔および手足(足底)のほくろを(念)に

の無料診察を行います。

日時 11月12日(日)

午前10時30分～午後3時30分

場所 山交百貨店

(甲府市内の内一丁目3-3)

↓問合せ 山梨大学医学部皮膚科学教室

☎273-1111

くろの健康相談

「夜眠れない」「憂鬱な気分が続く」等の心の病気が心配な人は「相談ください」。なお希望者が多い場合、医療にかかっていない人を優先します。

カウンセラー面談(要予約)

11月27日(月) 午後1時～5時

保健師電話相談(予約不要)

11月6日(月) 午後1時～5時

↓相談・問合せ 健康推進課

☎274-8542

健診結果を取りに来ない人へ

総合健診の結果報告会が終わり、結果をまだ取りに来ない人は、健康推進課に連絡の上、必ず受け取りに来てください。

健康診断は、健診結果を受け取るまで

が健診です。ご自身で結果を確認し、自分

の健康生活へ役立ててください。なお、胸

部レントゲンのみ受診した人で、精密検査

の連絡がない場合は異常なしですので、

「くろ」承知ください。

↓問合せ 健康推進課

☎274-8542

充実ふくし

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守る応援者を「認知症サポーター」と呼んでいます。中央市では認知症になっても安心して暮らせる地域を目指し「認知症サポーター」を養成しています。概ね5人以上で申し込みをいただければ、講座を随時開催いたします。認知症について学びたい人、自治会、企業、学校などで学習会を開催したい人は、ぜひご利用ください。

↓申込み・問合せ 地域包括支援センター

☎274-8558

認知症高齢者「声かけ・搜索模擬訓練」

認知症になると、もの忘れが多くなり、行方不明になってしまうことがあります。搜索するとき、どんな所を探したらよいか、どう声をかけたらよいか。認知症の人への関わり方を学び、実際に市内で声かけ・搜索訓練を行います。

日時 11月29日(水)

午後1時30分～4時30分

場所 玉穂総合会館

↓申込み・問合せ 地域包括支援センター

☎274-8558

障がいのある人同士の交流の場「れんげ会」を開催します

日時・場所 午後2時～

11月18日(土) 玉穂総合会館1-5

12月16日(土) 玉穂総合会館1-5

対象 市内在住の障がいにかかる手帳や

診断のある人、難病認定されている人

定員 10人程度(要申込み)

↓申込み・問合せ 障がい者相談支援センター「穂のか」 ☎274-11100

☎274-11103

いきいき倶楽部

まごころ学園「甲府徳川家」

山梨県立博物館で開催している企画展「甲府徳川家」を見学します。

日時 11月20日(月)

午後1時30分～4時20分頃

集合場所 玉穂庁舎東側玄関前

対象 まごころ学園生徒 60人

(申込多数の場合は抽選)

申込期限 11月10日(金)まで

※まごころ学園は65歳以上の市民であれば、どなたでも入会できます。入会の申し込みは、随時受け付けています。

※送迎バスの時刻はいつもどおりの時刻で運行します。

↓申込み・問合せ 生涯教育課

☎274-8522

はつらつ健康通信

いきいき百歳体操ついでに上陸！

全国で注目を集めている「いきいき百歳体操」をご存知ですか。これは高知県で介護予防に効果がある様々な運動を組み合わせて生まれた新しい体操です。「元氣な人が元氣を保つ」だけでなく、「元氣でない人も元氣になれる」のが特徴で、慣れてきたらおもりを使って筋力アップしていきます。「もう歳だから…」と諦めていた90代の人でも、続けることで歩行状態が格段に改善したと話題になっています。

この体操は自分たちで実践できるのが特徴です。みんなで公民館や自宅などに集まりDVDを見ながら行うことで元氣な地域を作ることができます。説明会を行いますのでぜひご参加ください。

百歳体操説明会

日時 12月18日(月)午後1時30分
場所 玉穂総合会館

↓問合せ 地域包括支援センター

☎274-8558



地域医療連携

「かかりつけ医をもちましよう」

山梨大学 医学域 医事課 専門員 東条加代子

「地域医療連携」という言葉を耳にしたことはありませんか。地域医療連携とは、現在、国(厚生労働省)が「医療機関の機能分化と連携の促進」として進めている医療政策です。地域の様々な医療機関が、それぞれの特性に合わせて患者様に必要な医療を提供し、地域全体で各施設がお互いに連携しながら診ていく仕組みです。病院にかかり長く待たされたり、医師の説明が簡単すぎると感じた経験はありませんか。軽症の人も重症の人も大病院へ集中してしまうとこのような傾向になってしまいます。そこで、まず地域の診療所を受診していただき、必要があると判断された場合には紹介状を持って病院へ行くというように、病院と診療所が適切な役割分担のもと、患者様を紹介しあう連携を「病診連携」といい、地域医療連携の中の役割のひとつです。

をよく知っている医師がいることで、必要な時に適切な医療機関を紹介してもらえます。健康を守るためにもこのような「かかりつけ医」を持つことが大切です。

山梨大学医学部附属病院は、県内唯一の大学病院として、高度な医療の提供を行う「特定機能病院」の承認を受けており、急性期医療の役割を担っています。当院において検査や急性期の治療が必要な人に、適切に行えるよう、状態が安定した患者様には、「かかりつけ医」への通院を勧めております。また、後に病状の変化がみられた場合には必要に応じてかかりつけ医からの紹介状を持って受診していただけます。このような時に安心して受診できるよう、地域の医療機関と円滑な連携に努めています。

みなさんのご理解とご協力をお願いします。

身近にある地域の診療所は、診察のほか検診・健康相談や生活指導等、様々な健康問題について相談できる医師がいます。みなさんの体のこと

企画 一般財団法人 里仁会

住み慣れた地域で「かかりつけ医」を持ちましよう



～患者さんのご理解・ご協力をお願いします～

お知らせ

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部