



## 栄養教室のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

6月の特定健診の結果を基に、今年度から病態別の栄養教室を開催いたします。

今回のテーマは「脂質異常症」です。脂質異常症を放置すると動脈硬化から起きる「心筋梗塞」「狭心症」「脳血管疾患」などの病気になりやすくなります。まずは正しい食生活を送ることが大切です。ぜひこの機会に健康づくりの基本を身につけましょう。予約制となっておりますので、健康増進係までご連絡をお願いします。

- 日時 11月19日(木) 午前9時30分～11時
- 場所 保健センター 調理室
- 講師 管理栄養士
- 対象 特定健診で脂質の判定が「要精検」「要指導」の方、又はご家族
- 定員 15名
- 参加費用 無料
- 準備するもの 筆記用具
- 予約期間 11月2日(月)～11月16日(月)

## 健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

簡単な体操を行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

- 日時 11月4日(水) 午前9時00分～11時30分
- 場所 保健センター
- 第1部 9時～10時
- 健康チェック 10時～10時30分
- 第2部 10時30分～11時30分
- ※体操教室は予約制です
- 講師 快フィットネス研究所  
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※次回の健康チェック日は、12月11日(金)の開催です。次回は骨密度測定を実施します。

## 施設検診は12月末日までです

問 保健福祉課 健康増進・国保年金係 (内線 2202,1406)

特定健診やがん検診を施設で受診される方は、12月末日まで受診いただきますようお願いいたします。(福島市における施設検診は10月末日で終了しました)施設検診の詳細については6月町広報紙同封の「住民けんしんハンドブック」を見ていただくか、担当までお問い合わせください。  
※なお、まだ特定健診を受けられていない方には10月下旬に受診勧奨のハガキを送付しております。

## 11月は年金月間です

問 保健福祉課 国保年金係 (内線 1406)

11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です。年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか？

「ねんきんネット」や「ねんきん定期便」で、ご自分の年金記録を確認してみましょう。

ねんきんネットについては、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、東北福島年金事務所にお問い合わせください。

## 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

問 保健福祉課 国保年金係 (内線 1406)

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受取額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等の期間の保険料については、10年以内であれば遡って納めることができます(追納と言います)。ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年目以降の追納の場合、当時の保険料に一定の加算額が上乘せされます。

- 追納に関するお問い合わせ  
東北福島年金事務所 TEL 024-535-0141

## ひとり親世帯臨時特別給付金について

問 子育て支援課 子育て支援係 (内線 2303)

令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方には「基本給付」が支給されております。さらに、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方には、申請により「追加給付」が支給されます。

また、公的年金などを受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方や児童扶養手当を申請されていない方も「基本給付」のほか、「追加給付」の対象となる場合があります。

その他、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方は、「基本給付」の対象となります。

- 給付金  
基本給付：1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円給付  
追加給付：1世帯5万円給付  
※申請方法など詳細については町ホームページをご覧ください。



## 健康づくり

### 追加集団検診について

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

次のとおり追加集団検診を実施します。6月集団検診を受けられなかった方は、ぜひこの機会に受けてください。ご自身の健康管理のために、年に1回は検診を受けましょう。なお、医療機関で施設検診を受けた方は除きます。

■ 検診会場 保健センター

■ 検診日程及び整理券配布時間

実施日	整理券配布時間	定員	備考
11月6日(金)	午前7時～9時	100名	胃がん検診は実施しません。
11月7日(土)	午前7時～9時	60名	胃がん検診も実施します。

※胃がん検診を受けない方の整理券は検診当日午前7時から配布します。(胃がん検診は要予約)

■ 受診方法

6月の集団検診の際の「総合健(検)診受診録」を使用します。ない場合は検診当日再発行します。詳しくは、広報かわまた10月号または「住民けんしんハンドブック」をご覧ください。

### 男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■ 日時 11月5日(木) 午前9時30分～11時30分

■ 場所 保健センター

■ 内容 体脂肪・握力の測定、健康相談など  
健康チェック 9時30分～10時

ナイスミドル体操教室 10時～11時30分

■ 講師 八子メディカルフィットネスクラブ  
健康運動指導士

※次回は12月9日(水)の開催です。

### 追加大腸がん検診のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

12月に今年度最終となる大腸がん検診を実施します。この機会にぜひ受診してください。

■ 実施日 12月1日(火)

■ 自己負担金 200円

■ 受付時間 午前10時～午後2時

■ 受付場所 川俣町役場1階4番窓口

■ 受診方法 「総合健(検)診受診録」と検体を一緒に提出してください。「総合健(検)診受診録」がない場合は、当日発行します。

※ご家族の方に代理で提出していただいてもかまいませんが、その場合は問診事項(①現在または過去における大腸の病気の有無、②現在または過去における大腸の手術の有無(内視鏡でのポリープ切除は入りません)、③最近の自覚症状の有無(腹痛が数日続いているかどうか))について分かるようにしてください。※採便容器は、各地区公民館または担当窓口で配布しています。なお、郵送されている容器をお持ちの方はそちらをご使用ください。

### 和気あいあい会のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

主に後期高齢者(75歳以上)の方を対象として、いつまでも生活に必要な動きがスムーズにできるように簡単な体操を行っています。

動きやすい服装でおいでください。

■ 日程

11月12日(木) 講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生

11月24日(火) 講師 運動推進員、保健師

■ 時間 午前10時～11時

■ 場所 保健センター

■ 定員 25名

※初めて参加の方には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。

※参加される方は事前に電話にてお申し込みください。

## ちびっこカレンダー 11月

会場は保健センターです。  
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく!

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
11月	3～4か月児健診	13:15～14:00	2年6月16日～ 8月10日生	身体測定・内科健診、保健指導、ブックスタートなど
	9～10か月児健診		元年12月16日～ 2年2月10日生	身体測定・内科健診、歯みがき指導、栄養指導、保健指導など
	遊びの教室と すくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
	2歳6か月児歯科健診	13:15～14:00	30年1月21日～6月 生まれ	身体測定、歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、栄養指導、保健指導など
25(水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	31年3月～5月生まれ	身体測定・内科健診、歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、栄養指導、保健指導など