

「協力雇用主」を募集しています！

東京保護観察所では、「協力雇用主」（少年院を出た少年等をその事情を理解したうえで雇用し、その立ち直りを助ける民間の事業主）を募集しています。

ぜひ更生の決意をもった少年等を支え、少年等が健全な社会の一員となれるようご協力をお願いします。

【問合せ】東京保護観察所 ☎03・3597・0137

基本チェックリストで介護予防を！

▼75歳以上の方は6月中旬に、65歳以上75歳未満の方は10月に基本チェックリストを送付します※前年度の内容から、今年度は75歳以下の方も送付します

【対象】平成25年4月1日～10月31日(木)までの間

上の方を先に実施します。

市では市民の皆さんの介護予防に役立つため、「基本チェックリスト」を送付します。日常生活や健康状態などに関する質問項目に「はい」「いいえ」で答えていただくものです。

回答いただいた方には基本チェックリストをもとに生活状況や健康状態についての結果アドバイス表をお送りします。昨年度に回答済みの方には、アドバイス表に経年結果も表示します。また、介護予防の取り組みが必要と思われる方にはあわせて、介護予防教室のご案内をします。

いつまでも元気に生活を送れるよう、介護予防の取り組みを始めましょう！

【実施期間】6月1日(土)～10月31日(木)までの間

現在、65歳以上の方で、介護保険要介護認定で、要支援または要介護の認定を受けていない方

【回答方法】基本チェックリストに回答し、返信用封筒で返送してください。

【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎551・1751

特定健康診査受診券を発送しました

国民健康保険の被保険者で対象の方に送付しました。

【対象】平成25年3月31日時点で、福生市国民健康保険に加入しており、年齢が40～74歳までの方※平成25年4月1日以降に中途加入された方は、今後の広報ふっさでお知らせします。

【実施期間】6月1日(土)～10月31日(木)までの間

【実施医療機関と受診方法】同封のパンフレットをご覧ください。

【問合せ】保健センター ☎552・0061

食品衛生実務講習会A開催

【内容】食中毒予防対策及び保健栄養に関する情報等

【講師】保健所職員

【日時・場所】7月2日(火)・東京サマーランド

4日(木)・羽村市ゆとろぎ

9日(火)・青梅市民会館※時間は全日午後2時～4時

【対象】食品関係営業者

【申込み】直接会場へ

【問合せ】西多摩保健所食品衛生係 ☎0428・226141

健康づくり推進員と歩く内健康ウォーキング

▼知と体を健康に健康づくり推進員の会では市内に5つの健康ウォーキングコースを設定しました。今回その中から「せせらぎコース(約5km)」を皆さんと歩く、ウォーキングイベントを開催します。

さらに、コース上にある市秘蔵の文化財を学芸員が解説するコーナーも準備しています。体力に自信のない方でも大丈夫です。

※市ホームページで福生健康ウォーキングマップを公開しています。

【日時】6月30日(日)午前10時～正午※雨天中止

【集合】福祉センター正面玄関前

【コース】はたる公園～中

【問合せ】保健センター ☎552・0061

65歳以上の方を対象に肺炎球菌予防接種費用を助成します

肺炎球菌ワクチンは、肺炎のすべてを防ぐワクチンではありませんが、接種することで、肺炎球菌による肺炎の予防や症状の軽減に有効です。

【対象】市内在住で、接種当日に65歳以上の方※過去に接種を受けた方は、接種日から5年を経過した場限りります。

【接種回数】1回

【接種場所】市内指定医療機関

【定員】500人(応募者多数の場合は抽選)

【接種期間】7月16日(火)～10月31日(木)

【助成金額】4,000円(目安) ※費用助成額4,000円を差し引いた残額を医療機関でお支払いください(生活保護、中国残留邦人等支援給付受給者の方は、全額免除になります)。

【申込み】6月29日(土)まで(当日消印有効)に市役所、保健センター、中央図書館、中央体育館にある「福生市高齢者肺炎球菌予防接種申請書」に必要事項を記載し、捺印のうえ郵送または保健センターに直接お持ちいただくか、下の申請書をはがきに糊づけして郵送してください。

※任意の予防接種です。

【問合せ】保健センター ☎552・0061

ンターに直接お持ちいただくか、下の申請書をはがきに糊づけして郵送してください。

【問合せ】保健センター ☎552・0061

別記様式第1号(第3条関係) 年 月 日 福生市高齢者肺炎球菌予防接種申請書 福生市長 宛て 申請者 住所 氏名 電話番号 私は任意の予防接種であることを了承し、福生市高齢者肺炎球菌予防接種実施要綱第3条の規定により、次のとおり予防接種券の交付を申請します。

小学生対象事業は児童館だよりに掲載していますので、ぜひご覧ください。

児童館で遊ぼう！(6月その1)

- 【田】田園児童館 ☎552・3133
【武】武蔵野台児童館 ☎553・8822
【熊】熊川児童館 ☎539・1515
ひろば事業
乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。
【熊】遊具開放DAY 5日(水)午前10時～正午【対象】幼児と保護者
【持ち物】着替え、水筒、タオル
※いろいろな遊具を開放しています。
【武】遊具開放DAY 6日(木)午前10時30分～正午【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。時間内で自由に遊びに来てください。
【熊】くまさんひろば「風船あそび」11日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル
【武】ぴよぴよひろば 11日(火)午前10時30分～正午【対象】0歳児と保護者※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

健康コーナー No. 36

1日の始まりは朝ごはんから

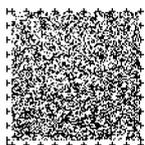
平成23年国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、朝食を食べない人は男性14.4%、女性11.1%で、特に20代では約3割が朝食を食べていないという結果がでています。

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための原動力です。寝ている間は体温が低下しますが、食事をすることで体温が上がり、睡眠モードだった体が活動モードになります。また、朝ごはんを食べると、脳が働くために大切なエネルギー源であるブドウ糖をとることができ、脳も目覚めるため、生活リズムも整います。

また朝食を抜くと、夕食の量が多くなりがちのため、太りやすい食習慣がついてしまったり、1日に必要な栄養素を2食で補わなければならないため、ビタミンやミネラル、食物繊維などが不足してしまいます。

忙しいときこそ、朝ごはんをしっかり食べて、朝から元気に過ごしましょう。

【問合せ】保健センター ☎552・0061



【郵送の宛先】〒197-0011 福生市福生 2125-3 福生市保健センター

※申請書の内容をご確認のうえ、点線内にご記入・捺印し、切り取ってお使いください。