



健康福祉課からお知らせ

高齢者のインフルエンザ

予防接種について

高齢者がインフルエンザにかかると、持病を悪化させたり、合併症を引き起こしたりするので注意が必要です。予防接種でインフルエンザを100%予防することはできませんが、重症化を防ぐことはできます。かかりつけ医に相談し、予防接種を受けましょう。

**対象者** ①65歳以上の方 (10月1日現在) ②60歳

以上65歳未満で、心臓、腎臓、もしくは呼吸の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして、厚生労働省令で定められている機能障害を持つ方

**期間** 10月1日(土)〜12月

28日(水)まで  
公費負担額 2000円

実施医療機関

【町内医療機関】  
四倉医院、せつクリニックス、石塚地方病院、城北病院、広沢クリニックス、国保沢山診療所、国保七会診療所

【町外医療機関】

広域予防接種体制の協力医療機関

接種を受けるときの持ち物

インフルエンザ予防接種予診票・健康手帳・差額(料金は医療機関にご確認ください)

申込み 対象者となる①の方にはあらかじめ予診票を送付しますので、予防接種を希望される方は、各自医療機関に予約し受けてください。

※期間中に65歳以上になる方および②の方は、健康福祉課保健師までお問い合わせください。

筋力アップ教室

(転倒予防教室)

日頃から適度な筋力トレーニングの習慣をつけることが、元気に過ごしていく近道のようなものです。老いは足からといわれているように、特に足腰の老化を和らげることで、活動的な生活

に繋がります。

日程

11月11日(金)・25日(金)・12月9日(金)・22日(木)・平成18年1月27日(金)・2月10日(金)  
各日とも午前10時〜11時30分(受付午前9時40分)

場所

常北保健福祉センター

対象者

町内在住で教室に関心のある方

指導員

インストラクター 磯崎幹子

持参するもの

動きやすい服装と靴、タオル、飲み物(水分補給用)

申込み締切り

11月1日

ヘルスサポーター21

養成講座参加者募集

ヘルスサポーターとは、21世紀の健康づくり応援団で「自分のからだを今一度見直し、問題点を見出し、日常生活のなかで健康づくりを実践し、自分自身の健康をしっかりと定着させる人」をいいます。

期日

平成18年1月24日(火)及び27日(金)

会場

常北保健福祉センター

対象

関心のある方

定員

2日間とも参加できる方 先着30名

受講料・持参するもの 2000円(パンフレット代)・エプロン・三角巾

申込み締切り 11月20日

こころの健康づくり講演会

ストレスの多い現代、こころのバランスを崩している方が増えていきます。ストレスと上手に向き合い、こころの健康を考えてみませんか。

日時

11月22日(火) 午後1時30分

場所

常北保健福祉センター

内容

講演「ストレスと心の健康」について

講師 水戸市精神障害者地域生活支援センターかさほら施設長 小菅正博

定員

先着50名

申込み締切り

11月10日

問合せ

健康福祉課 (常北保健福祉センター内) ☎029124016550

森林の立木を伐採する場合には届出が必要です

森林法により地域森林計画の対象となっている森林の立木(除伐、枯損木は除く)を伐採する時は、自分の森林であっても、事前に(30〜90日前)に「伐採及び伐採後の造林届出書」を市町村長に提出することが必要になります。

ただし、保安林については、県に事前に伐採許可申請を行なってください。

伐採しようとする森林が地域森林計画の対象森林になっているかどうかは、産業振興課で確認できます。

届出の申請用紙・問合せ

産業振興課(内線384) 県北地方総合事務所 林務課笠間林業指導所 (笠間市笠間1531) ☎029617211174

10月は「土地月間」 10月1日は「土地の日」

今年度は、『土地と共に豊かな社会』を標語として、国及び地方公共団体さらには関係団体等が主体となつて、全国的な普及・啓発活動を展開します。

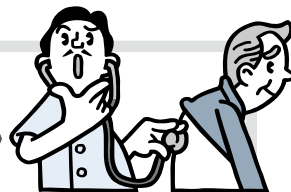
この機会に、豊かで安心できる、住みよい社会を築いていくために、皆さんもぜひ一度、土地の有効利用について考えてみませんか。

国土交通省ホームページ <http://www.mlit.go.jp/kisha/kisha05/03/030811.html>

問合せ 企画財政課 企画調整G(内線232)

平成17年度

## 住民健診・追加健診のお知らせ



住民健診をより多くの住民の皆様が受診できますよう追加健診を実施することになりました。

### 【対象者】

◎今年度住民健診を受けそびれてしまった方

◎転入、退職等で今後町の住民健診を希望する方（ただし、今年度すでに住民健診を受診された方は除きます）

【日時】 11月29日(火)・30日(水)

午前9:30~11:00/午後1:30~3:00

【場所】 11月29日(火) 常北保健福祉センター(役場敷地内、コミセン隣り)  
11月30日(水) 桂公民館

### 【健診内容】

健診名	対象者	健診内容	個人負担金
基本健診	18~69歳の男性、40~69歳の女性 学校や職場で健診を受けていない方	問診・身体計測・血圧・検尿・血液検査・心電図・眼底検査	1,000円 (5,985円のところ)
	70歳以上の方	同上	500円(5,985円のところ)
婦人の健康づくり健診	18~39歳の女性	問診・身体計測・血圧・検尿・血液検査	500円(2,678円のところ)
結核検診	16歳以上 学校や職場で健診を受けていない方	胸部レントゲン	無料(714円のところ)
肺がん検診	40歳以上職場で健診を受けていない方		無料(546円のところ)

◎その他、以下の検診を対象者で希望する方に限り受け付けます。希望される方は、当日申し出てください。

健診名	対象者	検査方法	個人負担金
前立腺がん検診	50歳以上の男性	採血検査	500円(2,310円のところ)
肝炎ウイルス検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・17年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳を迎えられる方</li> <li>・過去に肝機能異常を指摘された方。</li> <li>・広範な外科的処置を受けた方又は妊娠・分娩時に多量に出血したことのある方であって定期的に肝機能検査を受けていない方。</li> <li>・過去の基本健康診査においてGPT値により要指導とされた方。</li> </ul>		800円(3,150円のところ)

追加健診を希望する方はご連絡ください。

受付締切り  
10月31日

健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)

☎029-288-3111(代表) ☎029-240-6550(直通)

## 中学3年生の皆さんへ(自衛隊生徒募集)

### ◇技術を学びながら高等学校卒業の資格取得◇

- ① 受付時期：11月1日(火)~平成18年1月10日(火)
- ② 応募資格：中卒(見込含)17歳未満の男子
- ③ 試験：第1次 平成18年1月14日(土)  
第2次 平成18年1月27日(金)~30日(月)のうち指定する1日
- ④ 合格発表：平成18年2月21日(火)
- ⑤ 入隊時期：平成18年4月上旬
- ⑥ 初任給：152,300円(ボーナス年4.4ヶ月分)
- ⑦ 教育：一般高校と同じ学科と各種技術の基礎を学ぶ。
- ⑧ 資格：3年間の教育終了時には、高等学校卒業資格を取得できます。

連絡先：役場町民課 ☎029-288-3111(内線114)

水戸事務所 ☎029-226-9294

ホームページアドレス <http://www.ibaraki.plo.jda.go.jp> ✉[hq1@ibaraki.plo.jda.go.jp](mailto:hq1@ibaraki.plo.jda.go.jp)



# 平成17年11月から 福制度が改正になります

- ① 乳幼児医療費助成制度の対象年齢が小学校入学前までとなります。
- ② 入院時の食事代は助成対象外となります。  
(重度心身障害者の方は、平成17年11月から平成19年3月までの間は標準負担額の2分の1の助成措置があります。)
- ③ 自己負担が変わります。  
(自己負担は病院、診療所ごとです。ただし、保険薬局では自己負担はありません。)

改正前

改正後

乳幼児 妊産婦 母子家庭 父子家庭	外来1日500円 (月2回を限度)	➔	外来 1日600円 (月2回を限度)
	入院自己負担なし		入院 1日300円 (月3,000円を限度)
重度心身障害者等	自己負担なし	➔	自己負担なし (入院時の食事代は助成対象外)

- マル福制度改正にともない、医療福祉費請求書(ピンク色の用紙・ブルー色の用紙)の様式が一部変更になります。11月診療分からの医療福祉費請求書は10月下旬に送付しますので医療機関への提出をお願いします。
- 3歳～小学校入学前までの方は、マル福の交付申請が必要です。申請が必要な方にはハガキを送付しますので、申請手続きをしてください。

問合せ 保険課 ☎ 029-288-3111 (内線 372・373)

## 3Rのススメ

10月は3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進月間です。3Rでゴミを減らしましょう。

# Reduce

大切に使う・ゴミを減らそう

- ・丈夫な製品を選び、大切に長く使いましょ。
- ・詰め替え用製品を選びましょ。
- ・使い捨て製品の使用を控えましょ。
- ・買い物をするときは買い物袋等を持参し、不要な袋・過剰包装を断りましょ。

# Reuse

繰り返し使おう

- ・ビールびんなど酒屋さんなどに返しましょ。
- ・直せるものは、修理して使いましょ。
- ・自分では不用でもまわりに使う人がいないか、さがしてみましょ。
- ・別な使い道がないかどうか、考えてみましょ。

# Recycle

再び資源として 利用しよう

- ・{びん・缶類}、{ペットボトル}、{新聞・雑誌・ダンボール等の紙類}は資源ゴミです。きちんと分別して出しましょ。
- ・買い物をするときは、リサイクル製品を選びましょ。

3Rの推進については、「循環型社会形成推進基本法」「資源有効利用促進法」「容器包装リサイクル法」「家電リサイクル法」等により取り組まれています。

3Rを社会に定着させるためには消費者、事業者、行政が適切な役割を果たすことが必要です。私たち国民ひとり一人の意識と心がけが、資源と環境を守るとともに、ゴミを資源へと甦らせます。

問  
合  
せ

関東経済産業局 産業企画部 環境・リサイクル課  
茨城県生活環境部廃棄物対策課・減量化・リサイクルG  
城里町役場町民課

☎048-600-0292 (直通)  
☎029-301-3020  
☎029-288-3111 (内線113)