

＜表紙＞泥んこソフトバレー。参加資格：泥にまみれることを恐れない者！泥を文字通り味わいながら、地域の交流を深めていました。皆さん、とても楽しそうで見ていると参加したくなる…!?(6月10日、杵築中央保育園前の田んぼ/西下司)

**7月号**  
2012(平成24)年  
7月1日発行  
**NO.82**



経費節減のため、パンチ穴を開けておりません。皆様には、お手数をおかけいたしますが、ご理解と協力をお願いいたします。

**特集 夏の節電**  
**もう少し、あと3%**  
杵築市障がい者相談員の紹介・P8  
レアメタルのリサイクルにご協力を..P11  
市営住宅等募集のお知らせ・P14  
天神祭り「神輿かつぎ」「おとも」募集・P16

問い合わせは、子育て・健康推進課(電話:0977-75-2400)または市民課国保年金係(電話:0978-62-3131)まで。

**地域巡回健診・実施中** 特定健診(基本健診)・がん検診を受けましょう。

年に1回は健診を受けて、健康づくりに活かせましょう。

- 【地域巡回健診の対象となる人】**
- ▼40～74歳の杵築市国民健康保険加入者  
大分県後期高齢者医療保険加入者  
・健診を実施する機関(山香病院や厚生連やその他の病院など)で受診する人以外であれば、事前の申込みをしていない人でも受診できます。
  - ▼40～74歳の杵築市国保以外の健康保険加入者  
①特定健診・勤務先の事業所が、大分県地域保健支援センターと委託契約をしている場合に限り、受診できます。(特定健診受診券が必要)  
②がん検診・勤務先で実施されていない場合は受診できます。
  - ▼20～39歳までの人  
・基本健診及びがん検診を受けることができます。(加入している健康保険の種類は問いません。)
- 【健診時の注意事項】**
- ▼健診のとき、食事は?  
午前の健診を受診する場合、朝食はとらない。  
午後の健診を受診する場合、昼食はとらない。  
※お茶や水は飲んでかまいません。
  - ▼胃がん検診を受けるとき、注意することは?  
前夜の9時以降は、食事や飲み物をとらないでください。ただし、お薬を服用中の場合は、検査2時間前までに水または白湯で済ませてください。
  - ▼受診するとき、服装は?  
胸部レントゲン撮影と胃がん検診のときは、ボタンや金属のついたシャツ等の着用は避けてください。  
子宮がん検診では、ズボンよりもスカートの方が、受診しやすいです。

日程や料金、がん検診の種類等の詳細は、広報きつき4月号(折り込み)をご覧ください。

事前に健診意向調査票(健診申込書)を提出された人には、問診票等を同封した健診セットをお送りします。

- 健診当日にお持ちください**
- ①特定健診受診券あるいは後期高齢者健診受診券 ②健康保険証
  - ③健診料金(必要な人のみ) ④健診セット(問診票など/事前申込した人のみ)
  - ⑤健康ファイルまたは健康手帳(お持ちの場合)
  - ⑥女性特有のがん検診無料クーポン券(配布対象者のみ・詳細は広報きつき6月号)

**「高齢者のよい歯のコンクール」** よい歯のコンクール・結果発表 **「母と子のよい歯のコンクール」**

加藤マサ子さん(83歳) 6月3日/杵築市健康福祉センター 山本美和さん・晴菜さん(4歳) 杵築(平尾台)

80歳以上で、自分の歯を20本以上持っている人を対象に募集しました。  「母と子のよい歯のコンクール」と「高齢者のよい歯のコンクール」の2つの部門を対象に募集しました。各部門の最優秀者を紹介します。皆さん、歯のケアに努めていました。

平成23年度に3歳児健診を受診した人のうち、虫歯のなかった子どもとそのお母さんを対象に募集しました。 

**歯のケア・ワンポイントアドバイス** **いきいき生活は元気できれいなお口から** **歯を大切に! 毎日のケアが重要です。**

小学校低学年くらいまでは、仕上げみがきをしてあげましょう。乳歯の虫歯をそのままにしておくと、永久歯の虫歯の原因になります。歯ブラシで磨いたあと、歯間ブラシや糸ようじ(デンタルフロス)を使うと、より効果的です。

●1歳半、2歳半、3歳半の健診では、無料でフッ化物塗布を行っています。ぜひご利用ください。

口には「食べる」「話す」「表情をつくる」といった大切な機能があります。いつまでも、いきいきと生活するために、皆さんも、歯茎のマッサージ、歯間ブラシの使用や、定期的な歯科診察など、歯とお口のケアに努めましょう。