

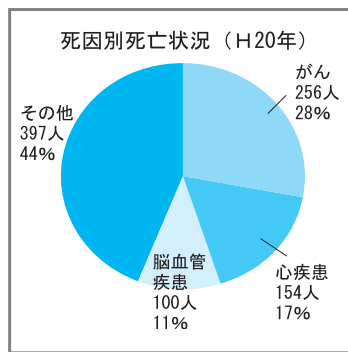
保健だより

はつらつセンター ☎0791・63・2112 揖保川保健センター ☎0791・72・6336
 新宮保健センター ☎0791・75・3110 御津保健センター ☎079・322・3496

「市民総合健診申込受付中！」
 ～特定健診とがん検診を受けましょう～
 生活習慣病・甘く見てはいけません

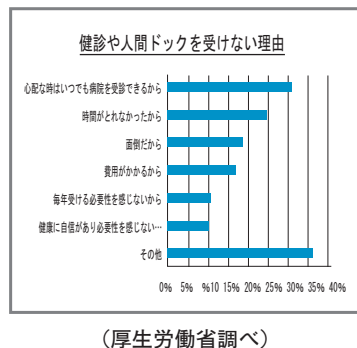
たつの市の死因のワースト3は、がん、心疾患、脳血管疾患です。第1位のがんにおいては、がんを完全に予防することはできませんが、がん検診を受けることで早期発見、早期治療が可能です。自覚症状が出てから気づいたのでは、手遅れになるか、その後の生活に大きな支障をきたすことにもなりかねません。そうならないためには、毎年がん検診を受けることがとても大切です。

第2位の心疾患と第3位の脳血管疾患の発症にはメタボリックシンドロームが深く関連しています。初期には自覚症状がほとんどありません。また、最近では若い世代に



「心配な時はいつでも病院を受診できる」と思っている人も多いようですが、症状が出た時には、すでに病気が進んでいることが少なくありません。そこで自覚症状のない時期にこそ特定健診を受ける意義があるのです。

元氣な時から健診を！



糖尿病も増えていきます。糖尿病も自覚症状が出にくい病気の一つですが、知らない間に進行し、腎不全や網膜症といった合併症をきたしますので注意が必要です。

元氣な時から健診を！

「市民総合健診申込受付中！」
 ～特定健診とがん検診を受けましょう～
 生活習慣病・甘く見てはいけません

健康づくりや体力づくりに役立ててください。

◎申込期間 8月12日(木)～18日(水) 9時～19時(ただし、日曜日は17時まで。月曜日を除く。)

定員を超えた教室は、8月19日(木)10時に事務局で抽選を行います。

ただし、定員に満たない教室は、8月20日(金)13時以降において随時受け付けます。

*申し込みは、本人又は保護者(小人の教室)に限る。(電話、FAX不可。)

◎受付場所 龍野体育館

1) 体育振興課 (☎63・226)

《ヘルスアップ教室参加者募集》

メタボリックシンドロームを解消するため生活習慣を一緒に見直してみませんか。

●参加対象：30～74歳の腹囲が男性85cm・女性90cm以上またはBMI 25以上の方で医師より運動制限の指示がない方

●内容：運動指導、個別運動・栄養・生活相談

●申込先：健康課(はつらつセンター、各保健センター)まで

| 場所 (TEL) | 日時 |
|------------------------------|---------------------|
| はつらつセンター (63・2112) | 8/2・9(月) 9:15～11:30 |
| 新宮保健センター (新宮総合支所内) (75・3110) | 7/30(金) 13:15～15:30 |

年度のたつの市の国保加入者の受診率は25.9%です。この目標を達成できないと「後期高齢者支援金(75歳以上の方々に要した医療費に對し、たつの市国民健康保険が負担する金額)」が最大10%増額される可能性があります。加入者一人ひとりの保険負担を増やさないためにも、特に国保加入者はぜひ健診を受診しましょう。

※現在、何らかの病気で治療中という方も、たつの市内の医療機関で個別健診として特定健診を受診してください。

●(40～75歳までの国保加入者は特定健診は無料で受けられます。)

乳幼児相談・各種教室

| 事業名 | 場所 | はつらつセンター | 新宮保健センター (新宮総合支所内) | 揖保川保健センター | 御津保健センター |
|-------------------------------------|--|---|---|---|-----------------------------|
| 赤ちゃん相談 | 8/11 | 10:00～11:30 乳児(希望者) | 7/12 10:00～11:30 8/10 10:00～11:30 乳児(希望者) | 7/16 10:00～11:30 乳児(希望者) | 8/3 10:00～11:30 乳児(希望者) |
| キッズ相談 | 8/5 | 10:00～11:30 幼児(希望者) | 8/2 10:00～11:30 幼児(希望者) | 7/23 10:00～11:30 幼児(希望者) | 7/20 10:00～11:30 幼児(希望者) |
| もぐもぐ教室 (離乳食教室) ※要申込 | 7/22 | 9:45～10:00 乳幼児とその保護者 | | | |
| パクパク教室 (幼児食教室) ※要申込 (アトピー・アレルギー交流会) | 7/21 | 受付9:45～10:00 実施10:00～13:00 アトピー・アレルギーで食に不安のある幼児と保護者 | | | |
| ほのほのおふくろ料理教室 ※要申込 | 7/14 受付9:45～10:00 8/18 実施10:00～13:00 | 7/29 受付9:45～10:00 実施10:00～13:00 | 7/29 受付9:45～10:00 実施10:00～13:00 | | |
| 自主トレーニング講習会 ※要申込 | 8/10 18:15～20:45 7/12・8/18 9:15～11:45 | 7/21 9:15～11:45 40歳以上の市民 ※場所は新宮公民館です。 | | (健康運動アドバイス) 7/27 13:30～15:30 40歳以上の市民 | 7/26 9:30～11:30 40歳以上の市民 |
| 自主トレーニングアドバイス ※要申込 | | 8/4 9:30～11:30 自主トレーニング許可証保持者 ※場所は新宮公民館です。 | | | |
| 参加方法 | 赤ちゃん相談、キッズ相談 | | 予約の必要はありません。実施時間内に会場へお越しください。 | | |
| | もぐもぐ教室、パクパク教室、ほのほのおふくろ料理教室、自主トレーニング講習会、自主トレーニングアドバイス | | 予約が必要です。実施日の3日前までに電話で予約してください。 | | |

体育館だより

龍野体育館 ☎0791・63・2261
 新宮スポーツセンター ☎0791・75・1792
 揖保川スポーツセンター ☎0791・72・5567
 御津体育館 ☎079・322・3012



スポーツ教室 受講生を募集

スポーツを気軽に親しみ、健康づくりや体力づくりに役立ててください。

◎申込期間 8月12日(木)～18日(水) 9時～19時(ただし、日曜日は17時まで。月曜日を除く。)

定員を超えた教室は、8月19日(木)10時に事務局で抽選を行います。

ただし、定員に満たない教室は、8月20日(金)13時以降において随時受け付けます。

*申し込みは、本人又は保護者(小人の教室)に限る。(電話、FAX不可。)

◎受付場所 龍野体育館

1) 体育振興課 (☎63・226)

| 教室名 | 対象者 | 定員 | 時間 | 期間 | 曜日 | 受講料 |
|-----------|---------------|-----|----------------------------|------------|--------|--------|
| 幼児体操Ⅰ | 年少・年長に相当する園児 | 20人 | 15:00～16:00 | 9/7～11/16 | 火 | 2,000円 |
| 幼児体操Ⅱ | 年少・年長に相当する園児 | 20人 | 15:00～16:00 | 9/8～11/24 | 水 | 2,000円 |
| 幼児体操Ⅲ | 年少・年長に相当する園児 | 20人 | 15:00～16:00 | 9/10～11/19 | 金 | 2,000円 |
| 小学生器械体操Ⅰ | 小学1年生 | 15人 | 10:00～11:00 | 9/11～11/20 | 土 | 2,000円 |
| 小学生器械体操Ⅱ | 小学2・3・4・5・6年生 | 15人 | 11:00～12:00 | 9/11～11/20 | 土 | 2,000円 |
| リフレッシュ | 産後6年以内の女性 | 30人 | 10:00～11:00 | 9/7～11/19 | 火・金 | 4,000円 |
| ストレッチ・ヨーガ | 一般男女18歳以上 | 20人 | 13:30～14:30 | 10/5～12/14 | 火 | 2,000円 |
| リズム・ヨーガⅠ | 一般男女18歳以上 | 20人 | 19:30～20:30 | 10/6～12/15 | 水 | 2,000円 |
| リズム・ヨーガⅡ | 一般男女18歳以上 | 20人 | 19:30～20:30 | 10/9～12/11 | 土 | 2,000円 |
| チェアビクスⅠ | 女性シニア(45歳以上) | 25人 | 10:00～11:00 | 9/29～12/15 | 水 | 2,000円 |
| チェアビクスⅡ | 女性シニア(45歳以上) | 25人 | 10:00～11:00 | 10/8～12/17 | 金 | 2,000円 |
| ヘルシービクス | 一般男女18歳以上 | 25人 | 13:30～14:30 10:00～11:00 | 9/8～11/17 | 水 土 | 4,000円 |

ゴルフ場利用税は県や市町の貴重な財源です!

ゴルフ場利用税は、ゴルフ場を利用された方がゴルフ場の経営者を通して納めます。税額は、ゴルフ場の規模、利用料金を基準に、1人1日あたり300円～1,200円です。

市町への交付 ゴルフ場利用税の収入額のうち10分の7に相当する税額は、ゴルフ場利用税交付金として、ゴルフ場が所在する市町に対して交付され、地域振興を図るうえで重要な役割を果たしています。

非課税措置 次の人はゴルフ場利用税が非課税となっています。(申出書等の提出と該当する旨の証明書がある場合に限りです。)

- ①18歳未満又は70歳以上の人
- ②障害者
- ③国民体育大会に参加する選手(同大会のゴルフ競技としての利用に限りです。)
- ④学校の教育活動としてゴルフを行う学生、生徒、教員等

▶西播磨県民局龍野県税事務所 課税第2課 (☎63・5672)