

# 保健だより

令和5年10月号 No.583  
10月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
3 火	親と子の心と体の相談会		保健センター	13:00~16:00	申込者
4 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
11 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~16:00	申込者
	4ヶ月児健診		木曾町福島保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
12 木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 ①		水木沢天然林	個人通知をご確認ください	申込者
			※雨天時 フィットネスルーム	13:30~14:30	
13 金	離乳食教室(中期~完了期) ①		保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
16 月	オーバー還暦のマシントレーニング教室 ①		まめのわフィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
18 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
	こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
20 金	離乳食教室(開始期) ①		保健センター	10:00~13:30	該当者個人通知
24 火	乳児健診		保健センター	(13:15~13:45)	該当者個人通知
25 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~16:00	申込者
	インターバル速歩教室 ①		社会体育館	昼の部 13:30~15:00	申込者
			保健センター	夜の部 18:00~20:30	
	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
26 木	新型コロナワクチン集団接種		老人福祉センター	9:00~12:00	申込者
27 金	幼児食(もぐもぐキッズ)教室 ①		保健センター	10:00~11:00	該当者個人通知
	オーバー還暦のマシントレーニング教室 ①		まめのわフィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
29 日	新型コロナワクチン集団接種		老人福祉センター	9:00~12:00	申込者
31 火	ふれあいクッキング ①		保健センター	10:00~12:00	申込者

相談料・通話料が  
**365日24時間**  
無料でつかえる!

## 木祖村健康相談ダイヤル 電話番号は各戸配布をご覧ください

こんな時  
ありませんか?



介護について  
相談したい...

人間関係に  
悩みがある...

こどもが夜中に熱を  
出したがどうしたら  
良い?

この症状はどこ  
の医療機関に行ったら  
良いか?

裏面ハ  
がん検診補助、  
健康推進委員活動報告、  
研修会お知らせデス。  
ぜひ、ご覧クダサイ。



全国36万件を超える医療機関データベースからご要望に合った医療機関をご案内します  
経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスします  
プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください

委託先：ティーベック株式会社

# \*精神障がい者・支援者・地域住民向け研修会のお知らせ\*

精神疾患をお持ちの方（当事者）への対応、当事者の気持ちに寄り添いどう支援していくかなど様々な問題点・対応の基礎を具体的に学びます。

日時：10月6日（金） 10：00～16：00（受付9：30～10：00）※半日参加も可  
 場所：木曽合同庁舎 2階 講堂  
 講師：高森 信子 先生 【全国各地で講演活動をしている人気の高い先生です】  
 参加費：無料。申し込み不要です。  
 その他：一部のみ、二部のみ参加も可能。全てに参加される方は昼食を各自でご用意ください。  
 詳細は9月14日配布の隣組回覧をご覧ください。

<内容>  
 第一部（10：10～） 講演会  
 「回復に向かう対応の基礎を学ぶ」  
 お昼（12：00～）  
 第二部（13：30～） 個別相談  
 「困りごと相談など暮らしのセミナー」

## 健康推進委員会の活動報告②

木祖村健康推進委員会 事務局

◎10歳若返る 高血圧対策講演会(第2弾) 講師：長島 寿恵（薬剤師、健康運動指導士等）  
 健康推進員と住民の皆さんと一緒に学べる場として本講演会が開催しました。健康推進員は、講演会がスムーズに行われるよう受付、会場内の案内等を行いました。当日は、インボディ測定や歩行年齢測定も体験いただき、ご自身の身体に関心を持っていただくことができました。長島先生の「生活習慣病は生活習慣の中で治せます。大切なのは日常生活です!!」の心強い一言から始まった講演会。高血圧対策で最も重要なことは、①血管の弾力性を保ち、血圧の調整ができること ②血液の質を良くし、良い栄養を送ること であるとお話があり、これらを叶えるために、生活の中で手軽にできる運動等をたくさん紹介いただきました。その中の一つとして「耳のマッサージ」を紹介いただきました。耳には多くのツボがあり、刺激することで血流が良くなりリラックス効果も得られるとのこと。皆さんも、テレビを見る時や入浴タイムなどにぜひ耳をマッサージしてみてくださいはいかがでしょうか。



### ～参加された健康推進員の皆さんより（アンケートより）～

- ・今日の講演会を聞いて、頑張ってお話を聞いていただいたことに取り組もうと思いました。
- ・薬だけに頼らず、外側から日常生活を整えることが大切だということが分かった。かんたんマッサージは続けてやっていきたい。
- ・とても参考になり良かった。日頃から意識していきたい。

## 部位別個別がん検診費用に対する補助の実施について

健康寿命の延伸に向けた新たな取り組みの一つとして、部位別に受診した個別がん検診費用の一部を補助いたします

今や2人に1人以上がかかると言われる「がん」。しかし、早期発見・早期治療ができれば、その後の治療や生活における選択肢の幅は大きく広がります。



ぜひ、この機会にご活用ください。

### ～対象となる方～

村内に住所があり、当該年度に対象となる検診を全額自己負担で医療機関にて受診された方（全額自費の方が対象）

### 【対象となる検診・補助金額】

部位	検査	補助金
胃	内視鏡検査	自己負担額の7割もしくは限度額 10,500 円のどちらか低い方の額
大腸	内視鏡検査	自己負担額の7割もしくは限度額 14,000 円のどちらか低い方の額
肺	CT 検査	自己負担額の7割もしくは限度額 10,500 円のどちらか低い方の額
膵臓	MRI 検査	自己負担額の7割もしくは限度額 14,000 円のどちらか低い方の額

### ～補助回数～

一部位につき年1回限り

### ～役場に持参いただくもの～

- ・領収書
- ・検診結果
- ・印鑑
- ・振込先口座の分かるもの(通帳など)

### ～申請方法～

医療機関の窓口で一旦、検診費用全額をお支払い頂いた後、次のものを持参のうえ、役場にて手続きをお願いいたします。（内容審査後、口座振替で補助いたします。）

### ～その他～

- ・当該年度に、対象の部位について村の集団検診もしくは人間ドックのオプション検査及び精密検査として受診したものは本事業の対象外となります。
- ・ご不明な点は、右記までお問合せください。

問い合わせ先  
 木祖村役場 住民福祉課 保健係 Tel.36-2001