

令和2年度 大腸がん検診日程の変更【金浦地域】

問 仁賀保保健センター ☎ 32-3000

6月中に全戸配布した「令和2年度にかほ市検診ガイド」に記載の金浦地域大腸がん検診日程を下記のとおり変更しました。8月中旬に案内通知・問診票・検便容器を送付します。申し込みをしていない方は、仁賀保保健センターにご連絡ください。

期日	受付時間	対象地区	検診会場	対象
9月1日(火)	9:00～12:00	1町内、2町内、3町内	金浦保健センター	今年度30歳以上の方
	13:00～15:00	4町内、赤石、大竹		
9月2日(水)	9:00～12:00	5町内、6町内、7町内	金浦保健センター	問診、便潜血反応検査(2日分)
	13:00～15:00	8町内、前川、飛、黒川		

▷料金 500円
※今年度50～54歳の方は無料

特別児童扶養手当等の所得状況届の提出

問 福祉課 ☎ 32-3034

次の手当を受給している方は、「所得状況届」の提出をお願いします。

- ▷特別児童扶養手当 ▷特別障害者手当 ▷障害児福祉手当 ▷福祉手当

期日	受付時間	受付会場	受付日時と会場は左記のとおりとなります。担当者が各庁舎の窓口で受け付けますのでご利用ください。
8月19日(水)	9:00～12:00	福祉課	
	13:00～17:00		
8月20日(木)	9:00～12:00	金浦市民サービスセンター	
	13:30～16:30	税務課市民サービス班	



※手当受給権者は、毎年8月12日から9月11日までにその前年の所得等についての届出をすることになっています。届出がない場合、手当を受給できなくなりますのでご注意ください。詳しくは送付されている通知をご覧ください。

特定計量器定期検査の事前調査

問 商工政策課 ☎ 43-7600

令和2年度特定計量検査が行われます。

※前回(平成30年)検査を受けた方には事前調査の通知を送付しています。検査後に変更(計量器の変更、廃止、代表者の変更、住所等の変更)があった方や、前回検査を受けていない方で対象となる計量器をお持ちの方はご連絡ください。

【象潟地域】

- ▷期日 8月25日(火)
▷会場 象潟構造改善センター

【金浦地域】

- ▷期日 8月26日(水)
▷会場 エニワン

【仁賀保地域】

- ▷期日 8月26日(水)
▷会場 スマイル

特定計量器
取り引きや証明に使用される質量計(検定証印または基準適合証印が付されていること)、それに付随する分銅・おもり

▷申込期限 8月7日(金)

※未検査は50万円以下の罰金を課せられることがあります。

令和2年度にかほ市金婚式のご案内

問 長寿支援課 ☎ 32-3042

令和2年度にかほ市金婚式を下記日程で開催します。

- ▷日時 10月2日(金) 13:30～

- ▷会場 ホテルエクセルキクスイ

- ▷日時 10月16日(金) 13:30～

- ▷会場 いちゑ

※上記日程のうち、ご都合の良い日程をお選びください。

金婚式はご本人の申込制となっていますので、令和2年中に結婚50周年を迎えられるご夫婦は、長寿支援課に電話でお申し込みください。金婚式の対象は、昭和45年に婚姻されたご夫婦です。

- ▷申込期限 9月7日(月)

※今年度のかほ市敬老式は、新型コロナウイルス感染症から参加者の健康、安全を守ることを優先し中止します。ご理解の程よろしく申し上げます。



こんな時だから、健康づくりをはじめましょう!

～新型コロナウイルス感染症対策としての「休養(こころの健康づくり)」～

問 健康推進課 ☎ 32-3000

健康管理のためのポイント、3回目は「休養～こころの健康づくり～」についてお届けします。

「休養」健康づくりでは「運動」「栄養」、そして「休養」が大切です。休養が不足すると疲れやすく免疫力も低下し病気の発症や進行にも影響を及ぼします。十分な睡眠をとりストレスと上手に付き合うことは、こころの健康そして疾病の予防に欠かせません。

～あなたの現状チェック～ ※当てはまる項目が多いほど注意が必要です。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時に疲れがとれていない日が多い | <input type="checkbox"/> 以前楽しめていたことが楽しめない |
| <input type="checkbox"/> いくら寝ても寝足りない気がする | <input type="checkbox"/> 理由もないのにイライラする |
| <input type="checkbox"/> 朝早く目が覚めて、その後よく眠れない | <input type="checkbox"/> 仕事(家事)に集中できない |
| <input type="checkbox"/> 肩こり、頭痛が続いている | <input type="checkbox"/> 仕事に行くのが(家事をするのが)おっくうだ |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、または便通がよくない | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んでいる |

※公益財団法人 大阪府保健医療財団 大阪がん循環器病予防センターHPより

休養は「心身の疲労の回復」と「鋭気を養う」といった2つの側面を持っています。下記を参考にしながら、こころの健康づくりをしていきましょう。

- | | | |
|---|---|---|
| ▷「質の良い睡眠」をとる!
…寝る前に携帯電話を使用しない等、眠りやすい環境を整えることも大切です。 | ▷「リフレッシュ」を図る!
…忙しい日であっても1日30分程度は自分だけの時間を作り、日常の煩わしさを忘れましょう。 | ▷「信頼できる人」と話す!
…不安な気持ちを共有したり、会話をすることで気分転換になります。 |
|---|---|---|

1人で抱え込まないことも大切です。保健センターでは、毎月「こころの健康づくり相談日」を設けています。精神科医師と臨床心理士が対応しますので、ご希望の方は各保健センターへご連絡ください。※相談は予約制です。相談日は「広報にかほ」みんなの掲示板でご確認ください。

8月の休日当番医 ※受診する方は下記にご確認ください。

問 にかほ市消防署 ☎ 38-2310 / 健康推進課 ☎ 32-3000

	診療時間	9:00～12:00
2日(日)	院内診療所	☎ 36-2150
9日(日)	夕日ヶ丘クリニック	☎ 74-3686
10日(月)	武道島とうクリニック	☎ 43-4171
16日(日)	すずらん診療所	☎ 62-8065
23日(日)	さいとうクリニック	☎ 43-3105
30日(日)	池田医院	☎ 43-3106

(1)発熱や風邪症状に関係なく、にかほ市休日在宅当番医に受診希望の方は、どなたも必ず電話連絡をしてから受診してください。(来院者が集中する場合は、来院者の感染予防のため時間をずらして来院していただくようお願いする場合があります)
(2)問診は駐車場で車の窓越しに行いますので、自家用車での来院をお勧めします。(徒歩や自転車での来院された場合、待合室での患者同士の距離を十分に取れないため、玄関の外で暫くお待ちいただく可能性があります)
(3)他県外出者や特に2日以上続く発熱者、風邪症状のある方は、まず先に「あきた帰国者・接触者相談センター」(☎018-866-7050 24時間受付)に電話して指示を仰いでください。
(4)新型コロナウイルス感染予防のため、通常よりも一人ひとりの診察や診察室の消毒に時間がかかりますので、お時間に余裕をもって受診してください。来院希望者が多い場合には、診療時間の関係上、来院希望者全員を受け入れ出来ない場合もありますのでご了承ください。
(5)にかほ市やその近隣地域で新型コロナウイルスの市中感染が発生した場合は、再度休日当番医制度を休止させていただきますので、診察希望の当日に必ず担当の医療施設に電話をして確認してから来院してください。

受診する際は保険証とお薬手帳を持参してください。

