



5月15日号

2024年(令和6年) No.1355
毎月1日・15日発行

とうがね

編集 東金市役所 企画政策部 秘書広報課 広報広聴係 ☎0475(50)1114 〒283-8511 東金市東岩崎1番地1

「人権擁護委員の日」特設人権相談

法務大臣の委嘱で人権擁護活動に取り組む人権擁護委員が、「人権擁護委員の日」(6月1日)にちなみ特設相談所を開設。無料・予約不要で秘密厳守です。気軽にご相談ください。
とき▶5月31日(金)午後1時~4時
ところ▶市役所202会議室・丘山地区コミュニティセンター
内容▶いじめ、いやがらせ、差別など人権に関わる悩み・問題
◎毎月(原則15日)相談を実施。2面をご覧ください。
問い合わせ▶総務課 ☎(50)1117

集めてたのしい

もらってうれしい

とうがね健康マイレージ

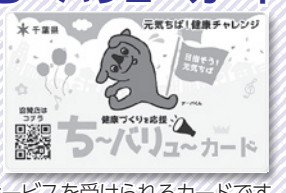
日々の健康づくりが楽しく嬉しくなるよう、スタンプをためて記念品がもらえる「とうがね健康マイレージ」を実施中です。

協賛企業も募集中

スタンプを5個以上ためて応募すると

全員もらえる!

ち〜バリュ〜カード



*協賛店でさまざまなサービスを受けられるカードです。

抽選でもらえる!

なんと
QUOカード
5,000円分
とっちー
ピーナッツバターサブレ

2口応募で当選確率アップ!

アンケートでももらえる!

健康グッズ
または
トレーニング施設*
利用券1回分

*東金アリーナまたは東金市トレーニングセンター

STEP 1

スタンプシートを手に入れよう

対象 平成17年4月1日以前生まれの方
※記念品を受け取れるのは、応募時に市内に住所がある方です。

配布場所
・健康増進課
・国保年金課
・東金アリーナ

・東金中央コミュニティセンター
・各地区コミュニティセンター
・サンピア1階「とっちーの部屋」
※市ホームページからダウンロードもできます。

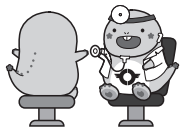
STEP 2

健康づくりでスタンプGET!

12月27日(金)まで

▶健康イベント

- ・健康診査
・がん検診
・予防接種
・市の健康事業



▶生活習慣の目標達成

- 食生活
・腹八分目を心がける
・野菜を多く食べる
・塩分を控える など
- 運動
・ラジオ体操
・1日8,000歩以上
・トレーニング施設での運動 など

▶健康指標の改善

- ・前回の健診結果からの改善

▶運動教室やサークルへ参加

- ・東金アリーナの教室
・地域のスポーツサークル など

骨粗しょう症検診、定期健診も対象
▶▶▶詳しくは下段

STEP 3

応募して記念品をもらおう

応募期間 11月1日(金)~12月27日(金)

詳しくはホームページやスタンプシートに掲載

問い合わせ

国保年金課 ☎(50)1250
健康マイレージホームページ▶



骨の健康度をチェック

骨粗しょう症検診

健康マイレージ対象

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなり、日常の些細な動作でも骨折しやすくなる病気です。特に喫煙や過度のダイエット、ホルモンバランスの変化によってかかりやすくなります。

女性の身近に潜む骨粗しょう症を予防、早期発見するために、検診を行います。自分の骨の健康度を知っておきましょう。



とき▶9月10日(火)・11日(水)(受付=午前9時~11時/午後1時~2時)

ところ▶ふれあいセンター

対象▶市内に住所があり、令和7年3月31日時点で25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

内容▶問診・骨超音波検査(足のかかとでの検査)

費用▶700円

申込方法▶ふれあいセンター窓口、電話または市ホームページで申し込み

締切▶6月28日(金)

※事前に受診票を送付します。

申込・問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174



▶ホームページ

健康維持のために

定期健診を受けましょう

健康マイレージ対象

市では糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病予防のため特定健康診査を実施しています。健診は、事前に時間を決める予約制です。無料で健診を受けられるこの機会に受診しましょう。

対象▶①40歳以上で国民健康保険に加入している方
※今年度中に40歳になる方を含みます。

②受診時に後期高齢者医療制度に加入している方

費用▶無料

受診方法▶集団健診または個別健診のいずれかを選択して受診
※対象の方へ5月末までに受診券を郵送します。

問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1252

集団健診

予約の上、受診してください。

とき▶6月7日(金)~11日(火)、19日(水)~23日(日)

ところ▶ふれあいセンター

予約▶インターネット=5月16日(木)~、電話=5月23日(木)午前9時~(詳しくは受診券に同封する通知に記載)

からだの声、聞いていますか?



個別健診

受診券に同封する実施医療機関で予約の上、受診してください。

とき▶令和7年3月31日(月)まで