

みんなの健康



健康センター
☎32-7062

とやまPET画像診断センター 「株主優待券」の利用者募集

とやまPET画像診断センター(富山市轡川373番地)では、株主優待制度が創設されました。これは、同センターを利用する際に1万円割られる制度で、砺波市には10枚の「株主優待券」が割り当てられています。市民の皆様にも有効に利用していただくため、左記の要領で利用者を募集します。

募集要領

1. 対象者
砺波市に居住する方で、平成21年3月31日現在PET/CT検査の受診を希望される方
2. 募集期間
6月2日(月)～6月30日(月)
3. 申込先
砺波市健康センター
☎32-7062
4. 募集定員 10名
※抽選いたします
5. その他
検査料金 80,000円(税込)
※優待券を利用された場合、70,000円になります。

乳がんの施設検診について

7月中に受診を希望される方は、6月20日(金)までにご連絡ください。

問合せ 健康センター
☎32-7062

肝炎ウイルス検診が 始まります

C型肝炎ウイルスは、感染しても多くの場合あまり症状が現われず感染に気づかないことがほとんどです。感染したまま放置していると慢性肝炎や肝硬変などを起こすといわれています。早期に発見して肝臓の状態を見らせた健康管理や治療を受けるためにも肝炎ウイルス検診を受けましょう。

対象者

今年度中に満40歳以上となる方で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

受診期間

6月2日(月)～6月29日(金)

受診先 市内の医療機関

(市立砺波総合病院を除く)

受診方法

今年度中に満40歳となる方で受診を希望された方には、受診票を送付します。それ以外の方で希望される方は、健康センターまでお申し込みください。

*国民健康保険にご加入の方は、特定健康診査と同時に受診していただきます。

心の健康ボランティア講座

心が健康である、毎日穏やかに生活することが出来ます。あなたやあなたの周りの方の心の健康のために、受講してみませんか?

対象

心の健康について関心のある方

講座内容

講義、施設見学、交流云々

受講期間・回数

6回(平成20年7月～9月)

申込期限

平成20年6月30日(月)

申込み・問合せ

砺波厚生センター
☎22-3512

PET/CT検査とは

PET検査は、放射性剤を体内に入れ、各臓器の細胞への吸収状況を力強く撮影するものです。CT画像と重ねることによって、より詳しく確認することが出来ます。

特徴

- ・がんの早期発見に有効です
- ・全身を一度に検査できます
- ・痛みや苦痛が少ない検査です
- ・着衣したままで検査ができます

検査は、とやまPET画像診断センターで行っています。この機会に、株主優待券を利用して受診してみませんか?



6月生まれの「すこやか!砺波っ子!!」(年齢は6月末現在)



中島 咲希ちゃん
(3歳・千保)



宮部 海斗くん
(2歳・太田)



砂河 天歩ちゃん
(1歳・永福町)



惣田 美羽ちゃん
(1歳・東石丸)



長船 悠くん
(1歳・太郎丸)



吉岡 蒼生くん
(1歳・高波)



西部 美音ちゃん
(1歳・太郎丸)



藤井 孝成くん
(3歳・上中野)



水野 壘くん
(2歳・鍋島)



五十里 梓ちゃん
(2歳・深江)



笠間 琉我くん
(1歳・鍋島)



太田 こころちゃん
(2歳・庄川町青島)



宮崎 笑里花ちゃん
(1歳・新栄町)



高島 巨平くん
(3歳・福岡)



崎田 結愛ちゃん
(1歳・深江)



永森 美佑ちゃん
(2歳・東保)



平 明真くん
(2歳・三合新)



山本 悠羽ちゃん
(2歳・五谷)



飯田 翔太くん
(2歳・中野)



飯田 陵太くん
(2歳・中野)



● **かわいい笑顔を集めます** ● 応募対象 7月に1、2、3歳の誕生日を迎えるお子さん 応募方法 写真データまたはプリント写真をご提出ください。(掲載写真は返却できませんのでご了承ください。) Eメールまたは写真裏面に、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、保護者の氏名、住所、電話番号を記載してください。
応募期限 6月10日(必着) *広報紙はホームページにも掲載します。 *写真はCATVでも紹介する場合があります。 問合せ・申込み 砺波市広報情報課
「すこやか!砺波っ子!!」係 E-mail: koho@city.tonami.lg.jp 〒939-1398 砺波市栄町7-3 ☎33-1111 (内線223)

健康カレンダー

6月の健診・相談案内



乳幼児の各種健診・教室、及び予防接種は
 砺波市健康センターのみで行います。
 砺波市健康センター ☎32-7062

行事名	対象者		月日	受付時間		ところ
乳幼児健康診断 (問診票を記入し、母子手帳と一緒に持ってきてください)	3か月児	20年 2月生	6月 6日(金)	午後1時～1時45分 (バスタオル持参)		砺波市健康センター
		20年 3月生	7月 4日(金)			
	1歳6か月児 (2歳児(歯科) 2歳6か月児(歯科) 3歳児(歯科))	18年 12月生	6月19日(木)	午後0時30分～1時	持ち物等については、乳幼児健康診査をご覧ください。 *希望者にフッ化物塗布	
		18年 6月生	6月12日(木)			
		17年 12月生	6月20日(金)			
		17年 6月生	6月13日(金)			
3歳6か月児	16年 12月生	6月 5日(木)	午後0時30分～1時30分			
	17年 1月生	7月 3日(木)				
離乳食相談会	8か月児	19年 10月生	6月24日(火)	午前9時30分～10時15分 (タオル・スプーン持参)		
生まれ月健康相談	65歳以上で6月生まれの方	6月 3日(火)	午前9時～11時 (麦秋苑・庄川健康プラザは10時30分まで) *午前中で終わります。 *健康について気になることを保健師に相談してみませんか? *参加費・各施設利用料は無料	砺波市健康センター 庄川健康プラザ 麦秋苑 苗加苑 庄東センター 北部苑 麦秋苑		
		6月 9日(月)				
		6月10日(火)				
		6月17日(火)				
		6月24日(火)				
	65歳以上で7月生まれの方	7月 1日(火)				
7月 8日(火)						
健康相談	乳幼児・一般	毎週木曜日 毎週水曜日		午前9時30分～11時	砺波市健康センター 庄川健康プラザ	
メタボ相談	肥満、高血圧、高脂血症、高血糖等が気になる方	要予約	毎週月曜日	午前9時30分～午後7時	砺波市健康センター	
栄養相談・お口の相談	高齢者		毎月第4木曜日	午前9時30分～11時	砺波市健康センター	
健康体操	希望される方は砺波市健康センターまたは庄川健康プラザへご連絡ください		毎週月・木曜日 毎週火・金曜日	午前9時30分～11時	砺波市健康センター 庄川健康プラザ	
心の健康相談	希望される方は砺波市健康センターへご連絡ください		6月12日(木) 6月26日(木)	午後1時～3時	砺波市健康センター 庄川健康プラザ	
リハビリ友の会	希望される方は砺波市健康センターまでご連絡ください		第1・2・3・4水曜日	午後1時～3時	高齢者能力活用センター	
リハビリ教室	希望される方は庄川健康プラザへお問合わせください		第1・2・3・4木曜日	午後2時～4時	庄川健康プラザ	
胃がん検診及び結核・肺がん検診	新たに受診を希望される方は、砺波市健康センターへご連絡ください	栴檀山 ¹	6月 2日(月)	<胃がん検診>午前7時30分～9時30分 <結核・肺がん検診>午後1時～3時30分 1...6月2日(月)の栴檀山地区の結核・肺がん検診の受付は、午前7時45分～10時30分です。 2...6月11日(水)の農村環境改善湯山サブセンターでの結核・肺がん検診は午後1時～2時30分です。	東別所公民館 寺尾ふれあいセンター 雄神体育館 庄川健康プラザ 農村環境改善湯山サブセンター 種田コミュニティセンター	
		雄神	6月 9日(月)			
		東山見 ²	6月11日(水)			
		種田	6月27日(金)			
大腸がん検診		般若・東般若 栴檀野・栴檀山	6月16日(月)～6月18日(水)	午前7時30分～9時30分	般若農業構造改善センター	
子宮がん・乳がん検診		五鹿屋・東野尻	6月30日(月)	午後1時～2時	砺波市健康センター	

予防接種

受付時間 午後1時～1時45分

予防接種名	対象者	月日	ところ
B C G	20年 3月生	6月26日(木)	砺波市健康センター
三種混合	19年 9月～10月生	6月23日(月)	
	19年 11月～12月生	6月27日(金)	
	20年 1月～2月生	7月 7日(月)	
	追加	18年 9月～10月生	

メンタルヘルス(こころの健康相談)

50人未満の職場で働いている方や労働衛生管理を担当している方達へ、こころの健康相談を無料で開催します。

開催時間 午前9時～午後5時

問合せ 砺波地域産業保健センター(☎33-7715)

開催日・場所 6月 3日(火) 砺波サナトリウム福井病院(☎33-1322)

6月10日(火) 小矢部大病院(☎0766-67-2002)

6月17日(火) 砺波サナトリウム福井病院(☎33-1322)

6月24日(火) 松岡病院(☎0766-67-0025)



精神保健福祉相談

開催日 毎月第1木曜日の午後 場所 砺波厚生センター

内容 専門医による相談 要予約 砺波厚生センター(☎22-3512)

休日・夜間急患診療【小児科・内科】

砺波医療圏急患センター

(旧小児急患センター・砺波総合病院隣接)

【小児科】☎34-7744

【内科】☎34-5005

<受付時間>

月～土曜...午後 8時～10時30分

日曜・祝日・年末年始

...午前10時～午後5時

午後 8時～10時30分



日曜・休日当番医制度がなくなりましたので、今後は砺波医療圏急患センターをご利用ください。

休日在宅当番医【歯科】(診療時間 午前9時～午後5時)

6月 1日(日) 五郎丸歯科クリニック 小矢部市水牧 ☎0766-68-3560

8日(日) 清水歯科医院 小矢部市矢水町 ☎0766-61-1530

15日(日) 山室歯科クリニック 小矢部今石動町 ☎0766-67-8777

22日(日) 菅野歯科医院 砺波市表町 ☎32-2151

29日(日) 桜木歯科医院 砺波市一番町 ☎32-4188

7月 6日(日) 芳尾歯科医院 砺波市豊町二丁目 ☎32-2834

休日当番医は都合により変更になることがありますので、受診前に電話連絡してください。また、受診の際は保険証を持参してください。

砺波市健康づくり ボランティアだより

砺波市健康づくりボランティア連絡協議会(砺波市健康センター内)TEL 0763-32-7062



会長 境嘉代子

私たち健康づくりボランティア連絡協議会は、食生活改善推進員協議会・母子保健推進員連絡協議会・ヘルスボランティア連絡会の3団体がお互いの活動を理解し、組織間の連携を図ることで、健康づくり事業をより推進し地域に根ざした活動を展開していくことを目的としています。

今年度より始まる特定健康診査では、健診の項目に腹囲測定が導入され、メタボリックシンドロームの予防が注目されています。私たちも昨年からの地区で推進してきた予防活動を、さらに実践活動に結び付けるよう努力していかなければと思っております。また、研修会でお聞きしたように、女性の乳がんが増えていることを踏まえ、定期的に自己チェックをし、毎年検診を受けることの大切さを再確認したところです。

自分の健康は自分で守ることを基本とし、私たちは市民のみなさんが生涯を通じて、健康で明るくいきいきと過ごしていけるよう健康センターと連携を密にして今後も活動を推進していきたいと思えます。

活動報告

平成19年度総会

19年6月30日(土)

砺波市健康センター2階
子育て支援室



リフレッシュ体操

特別講演

「よくわかる健診・

保健指導について」

富山県国民健康保険団体連合会
事業課企画保健係

保健事業専門員

春名 美和子氏



研修会・交流会

健康づくりのため、 自分達のできることに



平成19年9月26日(水)
砺波市健康センター 2階 子育て支援室
地区毎に分かれて話し合いました。

自分はどんな生き方を
送りたいですか？

元気に過ごしたい…

平均寿命が目標、最後まで元気で
いた。

できるだけ自分のことは自分でし
たい。

85〜100歳まで健康で楽しみを持ち、
長生きしたい。

寝たきりにならず、ひきこもりになら
ず生活したい。

人の手を借りず、平均寿命より長く
生活したい。

元気で過ごし、市長さんに祝いを
もらいたい。

家族と一緒に…

自宅で家族みんなに看取られて、
ボランティアにきた。

最後まで家族と一緒に生活したい。
介護してもら

われない状況でいた
い。

ことにも迷惑
をかけず、ぼっく

りと。



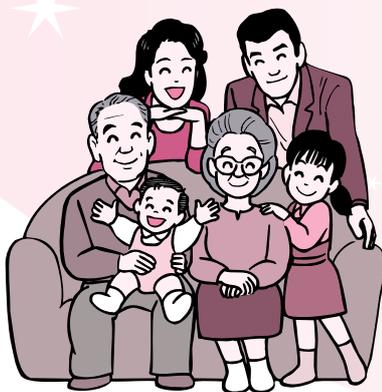
最後は…

大病にならず、迷惑をかけずに。

場所はこだわらないが老衰で。

元気に友達と語り合って、3か月ほど
の病で。
施設のお世話になることも…。

いろいろ体験!!



体重測定・体脂肪測定
血圧測定・腹囲測定
BMI計算

自分の健康は自分で

自己検査法と乳がん検診
の大切さを学びました。
検診は毎年受けましょう!



市立砺波総合病院健診センター
所長 瀧 鈴佳氏

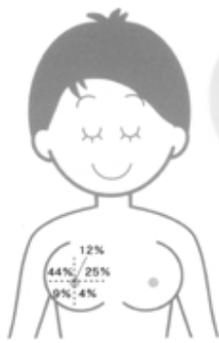
平成20年2月23日(土)
砺波市健康センター 3階

集団指導室

『乳がんから身を守るために』

触診は3〜4本の
指をそろえ、指先
の腹で軽く押さえ
ながらゆっくり静か
に動かす。

少しでも変だと感じたら
乳腺外科等の専門医の
診察を受けましょう



乳がんの発生率の高い部位
(資料) 国立がんセンター

町内の高齢者のつよ～い味方！ ふれあい・いきいきサロン

市内では、町内単位で住民の自主開催による「ふれあい・いきいきサロン」が開催されています。

このコーナーでは、高齢者の社会参加と閉じこもり防止に効果をあげているサロンの様子を紹介いたします。

参加者の声



宮井浪子さん

当番制で今回は私がお世話役でした。手芸やおしゃべりなど気軽に参加できるサロンを心がけています。(東中ひまわり会)



川島美津子さん

サロンは私の認知症予防になっています。友人の伊藤カヲルさんと参加していますが楽しいですよ。(東中ひまわり会)



金子美津子さん

高齢者がお互いに見守る時代になりましたが、会食会や雑談、折紙で誰もが楽しんでいきます。(太田ふれあいサロン)



尾田節子さん

誰もがお互いにお世話をしながら楽しんでいます。雑談や指の運動で認知症の予防に挑戦です。(太田ふれあいサロン)



井上久子さん

毎回、悩みながら活動を続けています。男性にも参加してもらえよう声かけをしています。(青島みどりの会)



西野淑子さん

「あんた久しぶり。何しとったけ。」お互いに顔のしわが増えるほど笑う楽しいひと時。元気の源。(東山見みのりの会)

町内単位で107サロンが開催

市社会福祉協議会では、「ふれあい・いきいきサロン」を高齢者が集まりやすい公民館などで開催してもらうことで、高齢者の「寝たきり」や「認知症」の原因になるといわれている「閉じこもり」の予防活動を支援しています。

「ふれあい・いきいきサロン」は町内のご近所同士、住民同士のお互いの協力により、自主的に運営されています。

楽しいワクワク感がサロンで人気

サロンでは、高齢者の皆さんが楽しめるよう、それぞれ独自のメニューを考えています。

- 〔主な活動内容〕
- ・健康相談や血圧測定、健康体操
 - ・ゲームや軽スポーツ
 - ・茶話会や誕生会、自由談話
 - ・いきいき活動体験教室
 - ・幼稚園児や児童との交流会
 - ・砺波市の出前講座
 - ・料理教室や食事会
- など気軽に参加できる内容です。

平成20年度は115サロンを予定

市社会福祉協議会では、サロンの開催を支援する目的で運営費を助成しています。また、新規に設立したサロンには施設整備費の助成(初年度のみ)も行っていますので、詳しくはお問合せください。

〔運営補助額〕
3,000円(1か月)×開催月数

〔新規の施設整備費〕
50,000円を限度にサロンの開催に必要な備品や軽易な改善費に対し助成します。

ふれあい・いきいきサロンの活動を支援するために、次のサービスを提供しています。お気軽にご利用ください。

〔福祉バスの無料貸出〕

ふれあい・いきいきサロンの皆さんの外出を支援する目的で、市社会福祉協議会の福祉施設の利用に限り、年1回無料で「福祉バス」を貸出します。(原則として日・月・水・土曜日に貸出)

〔遊具の貸出し〕

高齢者向けの軽スポーツ道具として「スカットボール」や「羽根っこゲーム」「シャフルボード」「太鼓相撲」などを無料で貸出します。サロンの皆さんでご利用ください。

ふれあい・いきいきサロンの支援するサービス
問合せ先／市社会福祉協議会

ケーブルテレビ2ch 砺波コミュニティテレビ **チャレンジ・ザ・福祉**

市内のボランティア活動や地域での福祉活動の紹介、情報などをケーブルテレビの2chで放送しています。今回は、手話を通して障がい者福祉の推進に活躍する聴覚障がい者の皆さんやボランティア活動について放送します。

【放送日】6月6日(金)～6月12日(木)
 【放送時間】期間中の午前6時～深夜0時まで
 の偶数時間(各60分)の中で放送されます。
 【放送チャンネル】ケーブルテレビ2chの砺波コミュニティテレビをご覧ください。

市内のボランティアやボランティア活動について詳しく知りたい方は市社会福祉協議会へお問合せください。

市社会福祉協議会本所
 砺波市幸町8番17号
 ☎32-0294 Fax33-6324
 E-mail:tonami-s@p1.tst.ne.jp

市社会福祉協議会庄川支所
 砺波市庄川町青島385番地
 ☎82-3520 Fax82-4225
 E-mail:syafuku@city.tonami.toyama.jp

●市内の障がい者福祉の一端を担う！
聴覚障がい者をサポートする手話ボランティア

手話活動とボランティア

「手話」は聴覚障がい者の方とのコミュニケーションをとる一つの方法で、手話のほかに補助的な表現として「指文字」という方法もあります。最近では、ファックス、パソコンや携帯電話のメールといった方法も使われていますが、日頃、意思の疎通をはかるには手話が使われています。

また、手話により、聴覚障がい者の方の社会参加を支援するボランティア活動として手話ボランティアが活躍しています。

手話活動を広げる若者たち

市内では、3団体の手話サークル(ボランティアグループ)が活躍しています。

- ・かざぐるま(安田祐美子 代表)
- ・フィンガートーク(松田直美 代表)
- ・メイプル(宮澤恵美 代表)

これらのグループは、若者が中心に参加し、聴覚障がい者の方と交流しながら手話によるコミュニケーション活動を行っています。また、小・中学校での手話の指導や、聴覚障がい者の方を講師にむかえて手話の学習やイベント、レクリエーションなどを行っているサークルもあります。

市民が福祉に参加するきっかけ

手話ボランティアや点訳、音訳などの技術ボランティアは、障がいを持つ方の社会参加を支援することを目的とするボランティア活動です。なかでも手話は障がいを持つ方と

手話奉仕員養成講習会「基礎コース」がスタート

日常的に接することが多く、ボランティア活動を始めるきっかけにもなっています。皆さんも、手話ボランティア活動に参加し、誰もが安心して暮らせる地域づくりをめざしましょう。

指導者から一言



中道満貴子さん

手話は聴覚障がい者の言語であり社会参加に欠かせないものです。一人でも多く知っていただけたら本当にうれしいです。

受講者から一言



今藤朋子さん

手話はいつでもどこでもコミュニケーションのとれる方法です。手話を使って社会貢献ができたと思います。



台蔵昌美さん

聴覚障がい者の方とのスムーズなコミュニケーションができるようになりたい。そういう思いから講習会を受講しました。



堀 三恵子さん

基礎コースを初めて受講します。たくさんの聴覚障がい者の皆さんと手話でコミュニケーションをとりたいと思います。



5月8日から28回にわたる「基礎コース」が始まりました。6月3日からは「入門コース」(22回)がスタートします。

*手話奉仕員養成講習会の指導は、聴覚障がい者が担当し、手話ボランティアが通訳しています。

誰もが安心して暮らせる砺波をめざして



「ボランティアガイドブック」を作成

ご希望の方に無料で配布します

市ボランティアセンターでは、ボランティア活動をこれから始めたい...という方を対象にしたボランティア入門書「ボランティア ガイドブック」を発行しました。ボランティアについてカットを交えながら分かりやすく解説しています。頒布は無料ですが、数に限りがありますので、ご希望の方は市社会福祉協議会へお申込みください。

楽しかった「はっぴいむ」障がい者の皆さんが交流を深めました

4月30日(水)、チューリップ公園を会場に「第10回はっぴいむ」を開催しました。

青空の下、色とりどりのチューリップの中で、散策や花かごづくりの体験など、障がい当事者の方もボランティアの皆さんも、楽しいひとときを過ごしました。午後からは自己紹介ゲームや玉運びゲームなどのレクリエーションで盛り上がりました。

今回は秋頃に開催する予定です。



会場のチューリップ公園で記念撮影。障がい者の皆さんやボランティアら44人が参加しました。



ガイドブックはフルカラーで分かりやすく、小学生の皆さんも楽しみながら読めます。

善意の窓口

4月15日
5月14日
(敬称略)

社会福祉事業振興基金

渡辺紀昭(寿町) 100,000円
1名の供養(1人)
 但田正一(庄川町金屋) 100,000円
1名の供養(1人)
 匿名(2名) 105,000円
 ボランティア基金 10,000円
 吉田勇一(狐島)

匿名(1名) 10,000円
 砺波善意銀行
 花咲爺 100,000円
砺波風山桜保寿会へ
 藤井工務店
福祉施設へ
 豊皓会
福祉施設へ
 匿名(2名) 8,000円
おたのしみ会「民謡の四季」招待券30枚

福祉機器リサイクル事業

加藤進一(苗加) ギャジベッド(3M) 1台

「中国大地震救援金」と「ミャンマー・サイクロン災害救援金」を受付

救援金は日本赤十字社砺波市地区へお持ちいただくか、下記の金融機関に備付けの振込用紙によりお願いします。
(募集期日)
 とともに6月10日(火)まで

(取扱金融機関)
 北陸銀行本店および支店
 富山第一銀行本店および支店
 富山銀行本店および支店
 ご協力をお願いします。

北部デイサービスセンター「土曜日の営業」を開始します

昨年の4月にオープンした北部デイサービスセンターでは、利用者の皆さんに、より満足いただけるように6月から**土曜日の営業**を開始します。詳しくは、同センターへお問合せください。

砺波市北部デイサービスセンター
 砺波市林12002
 ☎ 33-300822 FAX 33-31822

砺波市地区福祉推進員研修会を開催します

市社会福祉協議会では地区福祉推進員の皆さんを対象に研修会を開催します。ぜひご参加ください。

講演／
 講師 森脇俊一氏
(氷見市社会福祉協議会 地域福祉部長)
 演題 「住民主体の地域福祉活動が地域をかえる！」
 ー氷見市の取り組み紹介ー