

加東市国民健康保険に加入されている方へ

特定健診（個別健診）の受診はお済みですか？

加東市国民健康保険に加入されている40歳以上の方で、4月から5月にかけて行ったまちぐるみ総合健診を受診されなかった方は、お近くの医療機関で健診を受けることができます。

病気を発見するだけではなく、自己の健康状態を把握し、病気を予防するために、ぜひ受診してください。

検査項目

身体計測・血圧・血液検査・尿検査

受診料 1000円

（昨年より400円安くなりました）

受診期限

12月25日（土）

（加東市民病院・兵庫青野原病院は12月24日（金）まで）

申し込み・問い合わせ

市民安全部健康課・医療課

（滝野庁舎） ☎48・3002



より良い環境を次世代へ

第2回加東市環境まちづくり会議

加東市は、水と緑豊かな環境に恵まれたまちですが、日本や世界の各地では、地球温暖化とそれに起因したと考えられる異常気象などが起こり、大きな被害をもたらす始めています。

市では、加東市の環境を良好な状態で次世代に引き継ぎ、安全で安心なまちでありつづけるために、平成21・22年度の2か年で環境基本計画を策定中です。

また、市民・事業者の方々で構成する環境市民会議においても、それぞれの立場でどう行動すべきなのかを議論いただいています。

このたび、環境問題について知っていたかどうかともに、環境基本計画についての理解を深めていただくために、「第2回加東市環境まちづくり会議」を開催します。

多数のご参加をお待ちしています。

日時 11月13日（土） 14時～16時30分

場所 社公民館 2階 研修室

事前申し込みは不要です。

問い合わせ

市民安全部生活課（滝野庁舎）

☎48・3528

加東サンサンチャレンジ 運動・食事講座

（サンサン登録者特典の講座です）

【運動講座】

「今日から即できる！身体ひきしめ運動」

日時 11月6日（土）、9日（火）
13:30～15:30（いずれかの日を選択）
場所 社福祉センター レクリエーション室
定員 各80人
講師 帝人在宅医療㈱
健康運動指導士 河野洋允さん

【食事講座】「賢く食べて、

血糖値を上げない食事のコツ！」

日時 11月30日（火）、12月4日（土）
13:30～15:30（いずれかの日を選択）
場所 社福祉センター レクリエーション室
定員 各80人
講師 京都医療センター
管理栄養士 松岡幸代さん

申込方法

運動・食事講座とも、開催日前日までに電話・FAX・電子メールでお申し込みください。

申し込み・問い合わせ

市民安全部健康課（保健センター）

☎42-2800/FAX42-3978

電子メール：33challenge@city.kato.lg.jp

地域ケア市民フォーラム

地域で進めるこころの健康

かけがえのない命を守るために、私たちができることは何でしょう。誰かに話すこと、誰かに聞いてもらうことで「生きる」支援につながります。あなたの力で救える命があります。みなさまのご参加をお待ちしています。

日時 12月9日（木） 13:30～15:30

場所 社福祉センター 大ホール

内容

アトラクション

フルーツ演奏 出演：フルーツパフェ

講演

「言葉といのちの大切さ」

神戸いのちの電話事務局長 大林富雄さん

対象 市内在住の20歳以上の方

定員 300人

申込方法 12月2日（木）までに電話・FAXでお申し込みください。

申し込み・問い合わせ

市民安全部健康課（保健センター）

☎42-2800/FAX42-3978