

40歳～74歳の国民健康保険加入の皆さん 特定健康診査を受けましょう！

◎特定健康診査（特定健診）

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。

市では、6月1日から特定健診を受診できるよう、5月中に国民健康保険（国保）加入の40～74歳の人に受診券を送付しています。（社会保険や会社の保険に加入している人は、加入している保険の保険者から受診券が送付されます。）滋賀県内の実施医療機関で特定健診を10月31日までに受診しましょう。事前に申込みが必要な場合がありますので、医療機関にお問合せください。

なお、下表の集団健診も利用できます。事前に電話予約（定員があります。）の上、受診してください。持ち物は、下記のとおりです。（個別健診と同じ）

健診日	健診会場	予約・問合せ
7月27日(土)	JA栗東市治田支店	滋賀県厚生農業 協同組合連合会 ☎ 521-1708
8月31日(土)	JA栗東市大宝支店	
9月28日(土)	JA栗東市金勝支店	
10月5日(土)	JA栗東市葉山支店	

■実施期間…6月1日(土)～10月31日(木)

■持ち物…国保被保険者証、特定健診受診券、記入済み質問票、前年度の健診結果票（お持ちの人のみ）

■自己負担金…65歳以上の人：無料

40～64歳の人：1,500円

※64歳以下で、市民税非課税の国保加入世帯の人は無料になります。受診1週間前までに受診券と印鑑をお持ちの上、総合窓口課 国民健康

保険係へ申請してください。自分自身の健康状態を確認するためにも、年に1回特定健診を受診しましょう。

※平成25年4月以降に国保に加入をした人には受診券が送付されません。受診を希望する人は総合窓口課 国民健康保険係にお問合せください。

■7月から9月の間の受診にご協力ください！

医療機関は例年、6月は校医健診、10月から12月はインフルエンザ予防接種などで混み合うことから、できるだけ7月から9月の間に受診いただきますよう、ご協力をお願いします。

◎特定保健指導

特定健診を受診した受診結果をもとに、メタボリックシンドロームの状態にある人や予備群となっている人を選び、生活習慣改善のための情報提供や指導（特定保健指導）を行っていきます。

服薬・通院中の皆さんへ

■治療中データの提供にご協力ください！

現在治療中の人、医療機関で検査を受けている人も健診の対象者です。治療に伴う検査には特定健診の検査項目が含まれていることが多く、この特定健診に該当する情報の提供にご協力をお願いします。

治療データの提供については、特定健診受診券と被保険者証をお持ちの上、かかりつけの医療機関（ただし、特定健診実施機関に限る。）にご相談ください。

問合せ…

総合窓口課 国民健康保険係（特定健診、受診券発行など）

☎551-1807 FAX 553-0250

健康増進課 健康管理係（健診全般）

☎554-6100 FAX 554-6101

「復興の未来と生命 照らす水」

6月1日～7日は「水道週間」

水道は、私たちの快適な暮らしを支える、日常生活になくてはならない重要な生活基盤です。

本市水道事業では、市民の皆さんに「安全でおいしい水」を安心してご利用いただくために、水質や施設の適正な管理に日々取り組んでいます。今後も、良質な水を安定的に供給できるよう水道施設の整備・改良を進めるとともに、地震などの災害に強いライフラインの構築に努めます。

水道の蛇口をひねれば、当たり前のように出て

くる水道水ですが、この機会に、限りある資源である水の大切さについて見つめ直してみましょう。



■ご利用の皆さんへのお願い

水道メーターから宅内側の水道管は、所有者・使用者が管理する個人の財産です。水漏れチェックのため、ご家庭でも水道メーターを時々確認してください。確認方法は、検針時にお渡ししている「水道使用水量等のお知らせ」の裏面または市ホームページをご覧ください。

問合せ…上下水道課 上下水道管理係

☎551-0135 FAX 554-3866

子どもの笑顔がいちばん!

たんぽぽ教室



～育ちの支援と子育ての喜びの実感を目指して～

本市の「たんぽぽ教室」は昭和54年に保健衛生事業としてスタートし、現在までに、たくさん子どもたちの育ちを支え、お母さんやお父さんたちと子育ての楽しさや大変さを共有してきました。

そして本年4月から、児童福祉法の改正により「児童デイサービス事業」から「児童発達支援事業」へと変更されたことをきっかけとしながら、さらに充実した支援を目指して取り組んでいます。

チカラを引き出すたんぽぽ教室

子どもたちは、素晴らしい力を持っています。しかし、この力を引き出すためには、体験の場と大人の関わりが必要です。そこで、たんぽぽ教室では、一人ひとりの子どもが持っている本来の力を十分にさせるように、身の回りのことを体験する機会や遊びを提供し、スタッフがその活動を支えます。

また、子どもの行動の背景にある意味や思いを共に探り、お母さんやお父さんが、子どもを理解し、子育てが楽しめるように支援していきます。

たんぽぽ教室での活動って？

たんぽぽ教室には、市内に住む0歳から6歳の、心身の発達に弱さやゆっくりさがある子どもたち約60人が、家族と一緒に週1回通っています。教室では、午前の部は幼稚園などに通っていない子どもたち、午後の部は幼稚園などに通っている子どもたちを原則として、子どもの生活年齢、発達段階、幼稚園などの通園状況



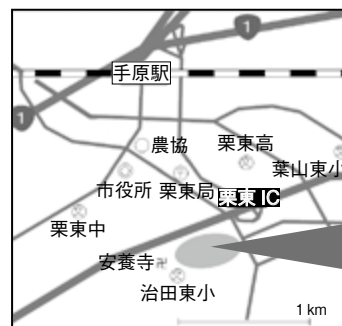
ない子どもたち、午後の部は幼稚園などに通っている子どもたちを原則として、子どもの生活年齢、発達段階、幼稚園などの通園状況

を考え、小集団でクラスを編成し、クラス別にプログラムを実施しています。また必要に応じて、発達や課題に合わせた個別指導を行っています。そして、お母さんやお父さんにも、子どもと一緒に活動をとおして、生活習慣を身につけさせる方法や、人と遊ぶ楽しさを実感させる関わり方を、スタッフと共に考えていただいています。

子どもたちの笑顔を目指して

たんぽぽ教室は、平成22年にスタートした子ども発達支援課の取り組みの一つとして、「子育てに安心を」の実現に向け、療育内容の充実や関係機関との連携強化などを図っています。

今後も、子どもたちの笑顔、お母さん、お父さん



んたちの安心を最優先に、さらに充実した支援に取り組んでいきます。

たんぽぽ教室
栗東市安養寺 190 番地
(なごやかセンター内)

問合せ…たんぽぽ教室
☎554-6114 ☎554-6116

ご存じですか？ 行政相談委員

～困ったら 一人で悩まず 行政相談～

4月1日付けで奥村真成さん、永尾道雄さん、鈎敦子さんが行政相談委員として総務大臣から委嘱されました。

行政相談委員は、皆さんの身近な相談相手として、国の事務(国道、一級河川、年金、健康保険、雇用保険、労災保険、戸籍、登記など)に関する

苦情などの相談を受け付け、助言や関係行政機関に対する通知などを行っています。ご相談は無料・予約不要・秘密厳守です。

相談日…毎月10日・20日(土・日・祝日の場合は、翌平日) 9:00～12:00

場所…なごやかセンター 相談室

問合せ…滋賀行政評価事務所 行政相談課

☎523-1100 ☎525-1149



熱中症を防ぐために

熱中症の発生は7～8月がピークです。熱中症を正しく知って予防に努めましょう。

熱中症とは…

高温多湿な環境により、主に水分不足で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなる病気です。

熱中症の予防方法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

■小まめに水分・塩分補給

- のどの渇きを感じなくても、小まめに水分を取る



■熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調節
- 室温が上がりにくい環境づくり（小まめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）
- 小まめな室温測定など

■外出時の注意

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、小まめな休憩
- 通気性のよい、吸湿・乾きやすい服装

■体調に気を付ける

- 小まめな体温測定
- 保冷材、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却
- 食事をしっかり取る



次のことに注意

■暑さの感じ方は人によって違う

自分の体調の変化に気を付け、暑さに合わせて熱中症予防を心掛けましょう。

■65歳以上の高齢者は特に気を付ける

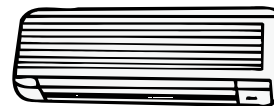
熱中症患者のおおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

■周囲が熱中症予防を呼び掛け合うことが大切

一人ひとりが周囲の人に気を配り、特に高齢者、障がい者や子どもに声掛けをしましょう。

■節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意

気温が高い日や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適切に扇風機やエアコンを使いましょう。



問合せ…健康増進課

☎554-6100 FAX 554-6101

食中毒にご注意！

6月以降は、温度・湿度上昇により食中毒が起こりやすくなります。食中毒を予防するために、3つの衛生習慣を守りましょう。

食中毒予防の3原則

菌・ウイルスを付けない・増やさない・殺菌する

①付けない

- 手・食品・調理器具はしっかり洗う
- 菌が付かないよう、食品はふたやラップフィルムで覆って保存する



②増やさない

- 食品は常温で放置せず、冷蔵庫で保存する
- 料理はすぐに食べ、残った料理は冷蔵庫へ入れる

③殺菌する

- 食品内部まで十分に加熱する（75℃以上で1分以上）
- 調理器具は小まめに洗浄・消毒し、清潔に保つ



正しい知識と対応で、家庭での食中毒を撃退しましょう。



問合せ…健康増進課 母子保健係

☎554-6100 FAX 554-6101

こんにちは、地域包括支援センターです

こんな悩みはありませんか？

日中は家でテレビを見てばかり。
楽しく体を動かせるところはどこ
かないの？

最近物忘れが気になってきた…
どうしたらいいの？



デイサービスに行ったり、ヘルパーさんを頼んだりしたいけれど、どうしたらいいの？

一人暮らしをしている認知症の父親がいるけど、お金の管理が不安…

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から支援しています。「どこに相談するのがわからない」といった場合も、悩みに応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげる役割も担っていますので、お気軽にご相談ください。



認知症になっても安心して暮らし続けられるまちを目指して ～認知症サポーター養成講座のご案内～

地域の集いや会社での勉強会、学校や子ども会など人が集まる機会に、申込みに応じて認知症キャラバン・メイト(注)と市職員が伺い、講座を開催します。この機会に、認知症について学びませんか？地域のサロン、老人クラブ、企業などからのお申込みをお待ちしています。申込みは下記(長寿福祉課 地域包括支援センター)へ。

認知症キャラバン・メイトによる、劇やクイズなどを交えて楽しく認知症について学ぶことができる講座(約60分)です。市では、認知症のことを正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)を増やしています。

●認知症サポーター養成講座受講者数1,130人(平成25年4月30日時点)

(注)【認知症キャラバン・メイト】…認知症サポーター養成講座の講師役として市が養成したボランティア



申込み・問合せ…長寿福祉課 地域包括支援センター(市役所1階) ☎551-0285 ☎551-0548

全国ごみ不法投棄監視ウィーク

環境省は、不法投棄を発生させない環境づくりを進めるため、5月30日(ごみゼロの日)から6月5日(環境の日)までの期間を「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」としています。これに合わせて市でも、市民の皆さんに環境の大切さを知っていただくとともに、豊かな環境を未来へつなぐための取り組みを実施する期間としています。

皆さんも、散歩道や自宅周辺など身近なところを、いま一度注意深く見回してみてください。ごみが不法に捨てられているかもしれません。不法投棄は、人目につきにくい場所や管理が行き届いていない場所などで多く見られる傾向があります。土地の所有者は、雑草の除去や見回りをするなど、日ごろの管理を心掛けてください。不法投棄を発見した場合は、草津警察署(☎563-0110)または市役所環境政策課へ連絡してください。

不法投棄ボランティア監視員募集!

市では、「不法投棄ボランティア監視員」を募集しています。活動内容は、都合のよいときに不法投棄の監視を行い、不法投棄を発見した場合に、警察または市へ通報するというものです。普段行動する範囲内で結構ですので、買い物や通勤、犬の散歩などでお出掛けの際に、お渡しする腕章を携帯して活動をお願いします。詳しくは環境政策課へお問合せください。

不法投棄は行政だけでは解決ができない問題です。不法投棄の未然防止と早期発見には地域の監視や市民の皆さんとの連携が欠かせません。美しいまちづくりに向けて、皆さんの積極的な参加と協力をお願いします。

問合せ…環境政策課 生活環境係

☎551-0341 ☎554-1123

おめでとうございます！ 春の叙勲受章



瑞宝小綬章
大野 昭さん
(高野)

昭和20年に国営鉄道（日本国有鉄道の前身）に入り、昭和59年に退職するまでの間、鉄道業務に尽力。立花駅、大阪駅、大阪鉄道管理局乗車券センター、東海道新幹線支社などでの勤務を経て、大阪鉄道管理局営業部旅客課万博輸送係長、サービス担当課長、大阪駐在理事室総務

担当課長、三ノ宮駅長などを歴任されました。

「東海道新幹線開業時に、新幹線車両の内装品調達を担当したことが印象に残っています。世界に誇る新幹線にふさわしいものにするため、紙コップ、シートカバーなど、飛行機の国際線並のものを選定しました。また、昭和45年の大阪万博開催時、国鉄を使って会場へ向かう2,200万人もの人々を輸送した思い出もあります。先輩のご指導、同僚の協力、部下の支えの積み重ねで、がんばってこられました。皆さんに感謝しています。」



瑞宝双光章
岩崎 洋子さん
(小野)

昭和38年に教員となり、治田小学校、葉山小学校などで勤務。大宝西小学校教頭および校長、滋賀県教育委員会指導主事、滋賀県男女共同参画課長、栗東西中学校長などを歴任されました。平成13年3月に教員を退職した後、栗東市教育委員会教育長、国の中央教育審議会委員を務

め、教育行政の振興に尽力されました。

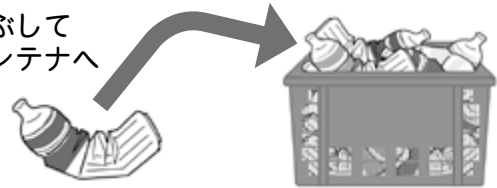
「教育長在任中、児童生徒の生活習慣と基礎学力をつけるため、漢字と計算の学年別のテキストを発行して“くりちゃん検定”を実施したこと、子どもたちのキラッと光る言動を“教育長への手紙”として募集し、よさを認め、褒め、自信につなげようと取り組んだことが印象に残っています。今日までの多くの方々のご指導とご支援のおかげです。子どもたちからも多くを学びました。感謝の気持ちでいっぱいです。」

～夏場のペットボトルの回収～

夏場（6月～9月）は清涼飲料水などの消費が増えることから、ペットボトルの回収は月2回としています。ペットボトルは、ふたを外して軽く水で洗い、袋などに入れずに、集積場に置いてあるコンテナに直接入れてください。

また、コンテナの容積に限りがあることから、ペットボトルは必ず踏みつぶすなどして、小さくしてから出してください。皆さんのご協力をお願いします。

つぶして
コンテナへ



問合せ…環境政策課 生活環境係
☎ 551-0341 ☎ 554-1123

草津警察署安全伝言板



暴力団などからの不当要求への対応

ほとんどの人が、自分は暴力団などには関わりがないと思いがちですが、いつ、どこで、何が発端で、関わりができるか分かりません。

市民の皆さんや企業が暴力団員からの不当要求を受けた場合の対応について、いま一度家庭や会社内で話し合しましょう。

大切なことは、暴力団などからのアプローチを受けた場合は、一人（一企業）で悩まず、警察や暴力団追放運動推進センター、弁護士などに早く相談することです。

■有事の対応（不当要求対応要領）

- ① 来訪者のチェックと連絡
- ② 相手の確認と用件の確認
- ③ 対応場所の選定
- ④ 対応の人数
- ⑤ 対応時間
- ⑥ 言動に注意する
- ⑦ 書類の作成・署名・押印はダメ
- ⑧ トップには対応させない
- ⑨ 即答や約束はしない
- ⑩ 湯茶の接待はしない
- ⑪ 対応内容の記録化
- ⑫ 機を逸さず警察に通報

問合せ…草津警察署 刑事第二課
☎ 563-0110 ☎ 563-0116