

参加者募集

食べて健幸 楽習会



賢く食べる

楽しく学ぶ

元気に動く

自分のカラダは自分の食べたものでできています！
毎日食べる食事について、楽しく学習しましょう。

- ・減塩しているつもりでも、実際に減塩できていますか？
- ・1食分の野菜の量は足りていますか？
- ・自分の食事の適量は？

★1日にどのくらい塩分を摂っているかがわかる尿検査を実施します。
★調理実習で作って、食べてみましょう。



スケジュール	開催日	時間	内容	場所
検査①	12月9日(月)	午前8時30分～10時	尿検査提出	保健センター
講座	12月23日(月)	午前10時～正午	栄養講座	コミュニティセンター大ホール
実習①	1月22日(水)	午前10時～正午	調理実習	コミュニティセンター調理室
検査②	2月13日(水)	午前8時30分～10時	尿検査提出	保健センター
実習②	2月27日(水)	午前10時～正午	調理実習	コミュニティセンター調理室

- 【対象者】** 20歳以上の町内在住のかた
【定員】 30名（全日程参加可能なかた優先）
【申込期間】 11月5日(火)～25日(月)
【申込方法】 電話または直接窓口にてお申し込みください。（先着順）
【その他】 ミムリン健幸ポイント事業の対象事業です。全日程参加すると500ポイント、改善するとボーナスポイントがつきます。

参加費 無料！

申込み・問合せ=保健センター 健康増進係 ☎76-2855

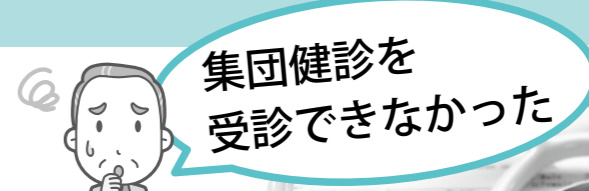
台風19号

町では、食糧や物資を保管する防災倉庫が完成し、いざという時に備えて今以上に必要物資を備蓄します。また、今回の台風では、降り始めからの雨量が1,000mmを超えた市町村もあり、当町においても洪水ハザードマップを改定する必要があります。今後、小山川、志戸川、天神川の流域についても作成します。さらに、現在、老朽化した防災無線の屋外棟や戸別受信機をより聞こえやすくするため、改修をしています。戸別受信機の申し込みをいただいたご家庭には、順次設置を進めます。メールでの配信も可能となりますので、必ずお手持ちのスマートフォンや携帯電話に登録を行ってください。

災害はいつ起こるかわかりません。この機会に、災害用伝言ダイヤルの使い方や、電話が通じない時の伝言方法について、ご家族で話し合いをお願いいたします。

町長コラム 130

まだ間に合います！！



年に1回は、必ず健診を受診しましょう！

個別健診が始まります

個別健診の3つのポイント！

1 受診料無料



美里町では無料で受診できます！

**2 都合に合わせて
選べる受診日**



実施期間は約4か月！
期間中ならいつでも受診できます

**3 選べる多くの
医療機関**



診療受付
実施医療機関は、全部で52か所。自分に合った病院を自由に選べます！

～個別健診（特定健康診査等）を受診するには～

今年度も個別健診を実施します。対象となるかたには受診券を郵送しました。この機会にぜひ受診してください。

対象者

- 今年度中に40歳～75歳になる美里町国保加入者
- 埼玉県後期高齢者医療制度の被保険者

対象とならないかた

- 集団健診（6、8月実施）を受診したかた
- 予防検診（人間ドック、または併診ドック）の助成制度を利用したかた
- 受診時に美里町国保、後期高齢者医療に未加入のかた

実施期間

11月11日(月)～令和2年2月29日(土)

実施医療機関

本庄市児玉郡内の指定医療機関
（受診券と同封の一覧表記載の医療機関）



受診までの流れ

- ①受診する日を決めてください。
- ②医療機関へ直接電話して申し込んでください。
- ③当日「受診券」と「保険証」を持参し受診してください。

**受診料
無料**

問合せ=住民福祉課 保険年金係 ☎76-1366