

募集

地域密着型サービス事業者

市では、第6期中野市介護保険事業計画に基づき、平成28年度に開設を希望する地域密着型サービス事業者を募集します。

事業者の募集については、サービスの質や継続性の確保、さらには事業者の選定に公正性と公平性を確保する観点から、公募方式で行います。事業者募集要領を確認の上、ご応募ください。

募集内容

○サービス種類 認知症対応型共同生活介護（介護予防含む）

○施設数 1施設
○定員 9人

募集期間 8月10日（月）～10月16日（金）

提出書類 「中野市地域密着型サービス事業者応募申込書」ほか（募集要領および様式は市公式ホームページからダウンロードできます）

問い合わせ・応募先

高齢者支援課介護保険係（中野保健センター内）

☎(22) 2111（内線365）

健康

胸部らせんCT検診



本市は、がんによる死亡者数が多く、その中でも肺がんは、男性のがんによる死亡原因の第1位です。

肺がんを早期に発見するために、検診はとて大切です。

現在、胸部らせんCT検診の申し込みを受け付けていますので、対象となる方は、この機会に積極的に受診しましょう。

対象者 次の全ての要件を満たす方
○平成28年3月31日時点での年齢が

40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の方
○今年度、市や職場などでの結核・肺がん検診を受診していない方

受診料 3千円

実施日 10月19日（月）、23日（金）
申込期限 8月21日（金）

問い合わせ・申し込み先

健康づくり課健康管理係（中野保健センター内）

☎(22) 2111（内線242）

募集

公の施設にかかる指定管理者の候補者

市では、公の施設の管理に民間企業などの技術や知識を活用し、市民サービスの向上と経費の節減を図ることを目的に、指定管理者を募集します。

○募集施設、施設の所在地、指定管理期間 下表のとおり

○募集期限 8月28日（金）

○募集要項 施設所管課で配布するほか、市公式ホームページに掲載しています。

▼募集施設一覧

No.	施設名称	所在地	指定管理期間	施設所管課
1	中野市さんさん館	西条70番地1	平成28年4月1日～ 平成31年3月31日（3年間）	高齢者支援課 長寿福祉係 （内線243）
2	中野市民体育館ほか 17施設	一本木590番地1 ほか	平成28年4月1日～ 平成33年3月31日（5年間）	文化スポーツ振興課 施設管理係 （内線395）
3	一本木公園	一本木495番地6	平成28年4月1日～ 平成33年3月31日（5年間）	都市計画課 街路公園係 （内線270）

問い合わせ先

■募集に関すること 上表の施設所管課

■指定管理者制度に関すること 政策情報課行政管理係 ☎(22) 2111（内線401）

健康

尿中塩分検査をしてみませんか

1日に塩分をどれくらい摂っているかご存知ですか？

食事の中で食塩が形として

みえるものは、ほとんどありません。自分がどのくらい塩分を摂取しているのかわかり、健康管理に役立てるため、尿中塩分検査をしてみませんか。尿中塩分検査は、24時間分の尿を貯め、尿の中に排出されるナトリウム量を測ることで、摂取している塩分の量を調べることができます。

ご希望される方は、検査キットをお渡しし、方法を説明します。野保健センターまたは豊田支所までお越しください。



検査キット

- 申込期限 8月28日(金)
- 尿提出日 8月24日(月)・31日(月)、9月1日(火)
- ※ご都合のつく提出日に、野保健センターまたは豊田支所まで尿をお持ちください。
- 受付時間 午前8時30分～午後5時15分

本市の健康とライフスタイルに関する10年間の変化を追った調査結果について紹介します。

調査項目	前回	今回
塩分を控えている	67%	56%
朝食は必ずとるようにしている	84%	83%
できるだけ手作りを心がけている	70%	68%
間食・夜食を控えるようになっている	47%	44%
カロリーの摂りすぎに気をつけている	51%	52%
糖分を控えている	51%	42%

▲「塩分を控えている」と回答された方の割合が、10年前と比べ11%低下しています。

塩分摂取が多すぎるとなぜよくないの？

- ・塩分の摂りすぎは、高血圧や胃がんになる危険性が高まります。
- ・動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病、腎不全など、命に関わる病気を招く危険性があります。

お問い合わせ先
健康づくり課健康管理係(中野保健センター内)
☎2111(内線242)

健康

蚊による感染症を予防しよう

平成26年8月、約70年ぶりに国内でデング熱の感染が発生しました。

このデング熱はヒトスジシマカを介して感染するもので、人から人へ感染することはありません。

蚊の発生を抑えましょう！

○水たまりを作らない

蚊はわずかな水たまりにも卵を産みます。植木鉢のたまり水を捨てたり、雨水がたまらないよう容器類は下を向けておきましょう。

○定期的に草刈りを

蚊は、草むらや葉の裏に潜んでいます。蚊のすみやすい場所を減らしましょう。

○殺虫剤の使用

殺虫剤による駆除はその場限りの対策で蚊の発生を抑えるものではありません。使用する際は使用方法を守り、必要最小限に散布してください。

蚊に刺されないために

○家の中の対策
外の空気を入れるときは網

○家の外での対策

蚊に刺されないよう、長袖長ズボンの着用を心掛け、露出部分には虫よけ剤を塗っておきましょう。
※ヒトスジシマカの活動時期は5月中旬～10月下旬頃といわれています。十分に対策を行いましょ。

戸で蚊の進入を防ぎましょう。蚊取り線香なども有効です。

お問い合わせ先
健康づくり課健康管理係(中野保健センター内)
☎2111(内線242)
環境課衛生係
☎2111(内線245)

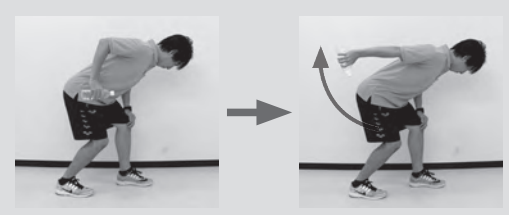
健康

元気もりもり！健康体操

～振りそで解消！二の腕キュッ！！～

本格的な夏が到来し、露出のある服を着る機会も多い時期となりました。今回は、気になる「二の腕を引き締める」健康体操を紹介します。日常の少しの時間を有効に使い、二の腕のたるみを解消しましょう。

日常のほんの少しの時間で！



- 【ポイント】
- ①水などを入れた500mlのペットボトルを用意します。
 - ②背中をまっすぐに伸ばし、片手を膝に置きます。肘は背中よりも高い位置で直角に曲げます。
 - ③脇を締めた状態で、2～3秒かけて肘を伸ばしていきます。このときに二の腕を意識し、肘の位置を変えないように注意しましょう。
- ※片腕10回2セットを目安に、週に2日程度から始めましょう。
- ※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士