

胸部らせんCT検診

肺がんは、本市における「がん」による死亡原因の第2位となっております。

より小さな肺がんを発見することができる胸部らせんCT検診は、早期発見、早期治療に繋がります。

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29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17日(月)、31日(月)

申込期限 8月22日(月)

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)
☎221111(内線242)



生活困窮者の相談窓口 まいさぼ中野

「生活就労支援センター・まいさぼ中野」は、さまざまな困難により生活に困窮している人の相談窓口、情報とサービスなどの支援機能です。

どんな支援をしてくれるの？

○自立相談支援 相談者一人ひとりの生活の悩みや困難を聞き、自立と解決に向けた支援を行います。

○住居確保給付金 離職により住居を失った方、失うおそれが高い方に、再就職に向けた支援と、一定期間の家賃相当額を支給します。

○就労準備支援 39歳以下で、対人関係や仕事に対する不安で仕事が続かない、働くのが怖いといった方を対象に一般就労へ向けた就労訓練を実施します。

○子どもの学習支援 高校卒業資格がない、生活に困窮している子どもへの学習や居場所に困っていると

いった方に学習支援を実施します。
○一時生活支援 住居をなくし生活に困窮している方に、一定期間、宿泊場所を提供します。

○家計相談支援 家計収支の均衡が取れていないため、滞納や借金など家計に問題を抱える方に、家計改善と家計の管理能力を高める支援を行います。

誰が支援を受けられるの？

自立相談支援および家計相談支援は、どなたでも相談可能です。なお、住居確保給付金、就労準備支援、子どもの学習支援、一時生活支援は、収入や預貯金などの一定条件があります。

まいさぼ中野はどこにあるの？

市役所本庁舎一階の福祉課にあります。「まいさぼ中野」と書かれた黄色い看板が目印です。



いつ相談できるの？

平日の午前8時30分から午後5時15分までとなっています。また、あらかじめお電話をいただくと待ち時間なくご相談いただけます。

まいさぼ中野へ行けない場合はどうすればいいの？

まいさぼ中野へお電話ください。相談員がご自宅へ伺います。

問い合わせ・相談先

まいさぼ中野(福祉課厚生保護係内)
☎0221

家族介護者交流会

認知症などの高齢者を在宅で介護されている家族の方を対象に交流会を開催します。

お茶を飲みながら、日ごろの悩みなども相談できる良い機会です。

ぜひ、お気軽にご参加ください。



期日 8月26日(金)
時間 午後1時～3時30分
会場 中野保健セ

ンター会議室

内容 認知症に関する各種サービスの話、交流会、専門相談(希望者)参加費 無料

定員 30人(要予約)

※定員になり次第募集締め切り
申込期限 8月24日(水)

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課長寿福祉係(中野保健センター内)
☎221111(内線243)

食中毒予防に心掛けましょう

高温多湿な夏場は、細菌による食中毒が多く発生する時期です。家庭でできる次の6つのポイントに注意し、細菌を「つけない」「増やさない」、しっかり加熱で「やっつける」を心掛け、食中毒を防ぎましょう。

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3
下準備

清潔食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

作業前に手を洗う

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

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) ☎ (22) 2111 (内線242)

元気もりもり！健康体操



夏になり、野菜や果物の収穫で重たい物を持ち上げる機会が増えてきました。腰を痛めないように正しい姿勢で持ち上げられるようにしましょう。

今回は、物を持ち上げる時の正しい姿勢と下半身を鍛えるトレーニングのご紹介です。

物を持ち上げる時の姿勢

○正しい姿勢



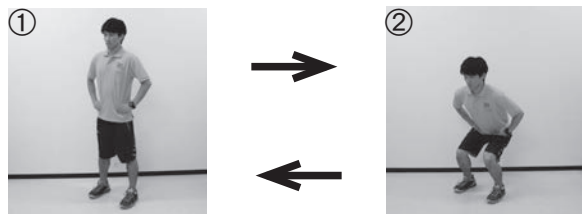
股関節や膝を曲げ、腰を落とし、下半身で持ち上げるように意識しましょう。

×悪い姿勢



腰が曲がってしまい、手だけで持つ姿勢は腰に負担がかかってしまいます。

スクワットで正しい姿勢を身に付けよう



①足を肩幅ぐらいに広げ、腰に手を当てます。つま先は正面に向けましょう。

②椅子に座るように、股関節を折りたたみゆっくりと腰を落とします。

【ポイント】

- ・②の時、膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- ・10回を目安にゆっくりと行いましょう

