

**保健・健康づくり**  
場所の記載のないものは健康増進センター  
問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

●くれよんキッズ

日時 12月13日(金) 10時30分～12時

テーマ 「クリスマス会」

※見学・新規希望者は健康いきいき課まで

●親子クッキング

日時 12月14日(土) 9時50分 受付10時～13時

テーマ 「朝ごはんをつくってみよう！」

定員 15組程度(先着順)

対象 小学生とその保護者

※4年生以上はお子さんのみでの参加もできます。

費用 1人300円

持ち物 エプロン、三角巾

申込み 11月25日(月)～12月6日(金)まで

●ヘルスアップクッキング講座(骨粗鬆症予防)

日時 12月5日(木) 9時50分受付 10時～13時

テーマ 「コツコツとろう！カルシウム」

- メニュー
- ・ 鮭と里芋の豆乳煮
  - ・ 小松菜とサクラエビの炒めもの
  - ・ 白菜とみかんのサラダ

定員 20人程度

申込み 11月29日(金)まで

費用 1人300円(食材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、健康手帳(お持ちの方)

●健診後の健康相談

平成25年度に特定健診や人間ドックをご利用いただいた方(健康保険の種類に関わらずご利用できます)を対象に、食事や運動など生活習慣改善に関する相談を行います。

対象者 健診の結果、生活習慣の改善が必要と診断された方(メタボリックシンドローム基準該当と予備軍該当の方は特定保健指導をご利用ください。)

日時 12月20日(金)

13時、13時30分、14時、14時30分、15時受付

定員 受付時間ごとに5名(先着順)

内容 ①受付 ②問診 ③検査(検尿、体脂肪測定、血圧測定・・・必要な方のみ) ④相談【日常生活(保健師)、栄養(栄養士)、運動(健康運動指導士)】

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、健診の受診結果

申込み 12月13日(金)まで

●献血のお知らせ

日時 12月25日(水) 13時30分～15時30分

場所 嵐山町役場 町民ホール

●中3インフルエンザ予防接種

町内在住の中学3年生を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成をします。希望される方は、健康いきいき課または健康増進センターの窓口に申請してください。

期間 平成26年3月31日まで 費用 300円

医療機関 比企管内の委託契約医療機関(詳しくはお問合せください。)

 **子育て情報**

●子育て広場「レピ」・ふれあい教室

【北部交流センター会場】

子育て広場は、毎週月・木曜日10時～12時まで開館しています。

ふれあい教室 ぱんだ

対象 就学前のお子さんとその親(赤ちゃん体操は0歳児対象)

時間 10時30分～11時

12月2日(木)	手遊び・おはなし
12月5日(木)	赤ちゃん体操・アロマ
12月9日(月)	ママカフェ♪ *詳細は子育てカレンダー
12月12日(木)	リズム体操
12月16日(月)	クリスマス会*申込制
12月19日(木)	赤ちゃん体操
12月26日(木)	リズム体操

\*クリスマス会(0、1歳児向け)

日時 12月16日(木) 10時30分～11時

定員 12組 費用 無料

申込み 11月11日(月)～12月6日(金)

定員になり次第終了

【ふれあい交流センター会場】

ふれあい教室 うさぎ

対象 就学前のお子さんとその親

時間 10時30分～11時

12月9日(月)	リンパマッサージ・アロマ
----------	--------------

【町民ホール会場】

ふれあい教室 こあら

子育て広場は10時～14時まで開館しています。

対象 就学前のお子さんとその親

時間 10時30分～11時

12月6日(金)	親子体操
12月13日(金)	親子体操
12月20日(金)	クリスマス会*申込制

\*クリスマス会(1歳児以上向け)

日時 12月20日(金) 10時30分～11時

費用 無料 申込み 11月11日(月)～

内容 ふれあい教室こあらと同じ内容です。

問合せ こども課 こども担当 ☎62-0823

 **嵐山町の医療費状況**

問合せ 町民課 保険年金担当 ☎62-2154

平成25年7月の加入者及び医療費状況(7月末人口:18,386人)

	加入者(人)	前月比(人)	人口に対する加入率	総医療費(円)	1人当り医療費(円)	前月比	医科入院の1件当り医療費(円)(県平均)	医科入院外の1件当り医療費(円)(県平均)
国保(一般)	5,016	-11	27.3%	121,026,988	24,128	105.5%	440,929(523,984)	15,198(13,556)
国保(退職※1)	462	-26	2.5%	13,254,442	28,689	143%	725,422(561,312)	14,974(15,103)

※1) 厚生年金や共済年金の老齢年金を受けている65歳までの被保険者の方で、その年金制度への加入期間が20年以上ある方、若しくは、40歳以降10年以上の加入期間がある方とその方に扶養されている方が該当となります。

◆◆◆ ジェネリック医薬品について ◆◆◆


ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、最初に作られた薬(先発医薬品:新薬)の特許終了後に、厚生労働省の認可のもと製造・販売されている薬です。ジェネリック医薬品を選ぶことは、ご自身の負担を減らすだけでなく、医療費の節減につながります。薬局や病院などで利用したい時には、かかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。

【ジェネリック医薬品のポイント】

- ・ 新薬と有効成分が同じなので、同等の効果が得られます。
- ・ 開発コストが少ないので、新薬よりも安価です。
- ・ これまでに使われたことのある薬なので、安心して利用できます。

【ご注意】

- ・ すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- ・ 医師が使用を認めない場合は切り替えることができません。
- ・ ジェネリック医薬品に切り替えても、自己負担額はそれまでと変わらない場合もあります。



11月は国立女性教育会館  
にて行われる嵐山まつりで  
今年もPieaceは青少年  
健全育成委員会のブースにて  
ステージをさせていただきます。  
今年Pieaceプロジェクト  
の出し物が盛りだくさんです  
ぜひ見に来ていただけたら  
と思います。

Pieaceプロジェクトに興味のある方はお近くの関係者に声をかけて  
いただくPieaceホームページお問い合わせよりご連絡ください。

今日の予定 11月4日(日・祝) 嵐山まつり 青少年健全育成委員会のブースにて  
Pieaceプロジェクト

