

人間ドック・併診ドックの申込みが始まります

平成30年度分の受診申込みは、5月9日(水)から10月31日(水)まで(日曜日を除く)です。受診希望の方はこの期間内に必ず申込みをしてください。

受付時間は、平日は8時30分から17時15分まで、土曜日は8時30分から12時までです。

申し込み受付は、健康いきいき課窓口(土曜日は町民課窓口)で行います。

※嵐山町国民健康保険被保険者証又は埼玉県後期高齢者医療被保険者証を必ずご持参ください。

人間ドック、併診ドックの定員はありません。

申込み当初は混雑が予想されますので日程をずらして窓口にお越しください。

人間ドック・併診ドックと、特定健康診査・健康診査はどちらか一方になり、両方受けることはできません。

| | 人間ドック | 併診ドック (脳ドック+人間ドック) | 特定健診・健康診査 |
|--------|---|---|--|
| 対象 | 35歳～74歳の国保被保険者 後期高齢者医療被保険者 | 35歳～70歳未満の 国保被保険者 (平成28、29年度未受診者) | 40歳以上国保被保険者 後期高齢者医療被保険者 |
| 申込み方法 | 健康いきいき課窓口 (土曜日は町民課窓口) | | 5月下旬に町より送付 される受診券を持参し、 実施医療機関窓口へ |
| 実施年月 | 平成30年6月～平成31年1月 | | 6月～12月 |
| 自己負担金 | 詳細については4月号の広報に折込しました 平成30年度健康カレンダーをご覧ください。 | | 500円(ワンコイン) |
| 委託医療機関 | | | 比企医師会加入の 特定健診実施医療機関 |

■人間ドック 委託医療機関…東松山医師会病院、武蔵嵐山病院、野崎クリニック、東松山市民病院、小川赤十字病院、埼玉成恵会病院、瀬川病院

検査項目…問診・身体計測、血圧、尿、血液検査、胸部X線、胃透視、腹部超音波検査など約50項目

■併診ドック(人間ドック+脳ドック) 委託医療機関…東松山医師会病院、東松山市民病院、小川赤十字病院、埼玉成恵会病院

検査項目…頭部MRI、頭部MRA

問合わせ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

第23回 歯の健康祭り

日時：6月3日(日) 午前10時～正午

場所：東松山市保健センター

内容：8020よい歯のコンクール
親と子のよい歯のコンクール
むし歯予防のポスターコンクール
歯の検診、フッ素塗布、歯磨き指導
お年寄りや体の不自由な方のお口の健康相談
エプロン人形劇、空飛ぶ風船、
むし菌の顕微鏡検査、スーパーボール、その他
すべてのご利用が無料です。

主催：比企郡市歯科医師会

共催：埼玉県東松山保健所、東松山市、埼玉県歯科衛生士会

後援：滑川町、嵐山町、小川町、ときがわ町、川島町、吉見町、東秩父村、鳩山町

問合わせ：東松山市保健センター

☎24-3921

『8020よい歯のコンクール』 『親と子のよい歯のコンクール』 参加者募集の お知らせ

「第23回歯の健康祭り」の中で、「むし歯予防ポスター展」とあわせて「8020よい歯のコンクール」と「親と子のよい歯のコンクール」が開催されます。歯に自信のある方は奮ってご応募してください。

●「8020よい歯のコンクール」

応募資格：80歳以上で自分の歯が20以上あり健康で6月3日(日)の午前10時から正午に、東松山市保健センターにお越しただける方

●「親と子のよい歯のコンクール」

応募資格：歯の健康に自信のある幼児(3歳～就学前)とその父親または母親で、6月3日(日)の午前10時から正午に、東松山市保健センターにお越しただける方

申込み・問合せ

5月18日(金) 嵐山町健康いきいき課まで

教育相談室

家庭でできるサポート

子どもの忘れ物を減らすために

○子どもの忘れ物パターンを把握する。

新年度が始まり1か月たちました。子どもたちはやっと新しい環境に慣れはじめたころでしょう。

しかし、家庭では毎日の学校の準備や宿題、プリント類の確認と忙しいかもしれません。うちの子はよく忘れ物をする。困っている保護者の方もいることでしょうか。どう対応すればよいのか、考えてみました。

どんなものを忘れやすいか確認しカバンと別の荷物を忘れる事が多い場合は玄関に置くなど一緒に確認をしましょう。

○整理整頓・情報の整理を行う。

子ども自身の情報がしつかり頭の中で整理されていないと何が必要なか分からず忘れてしまいます。家で置き場を決めて一か所にまとめるようにしましょう。中学生では教科別にファイルスナードキファイルに入れセットしておく工夫もお勧めです。次に子どもが忘れ物をしてしまったときに避けたいことをご紹介いたします。

○性格だからと決めつけない。

信頼している保護者がマイナ

○そのうち直るはずと放っておく。

困るのは自分だからいつか直るだろうと考えがちですが忘れ物をしないための対処法がわからず繰り返してしまうこともあります。学校の授業で困ることも多く、勉強についていけなくなるなど自信がなくなってしまうので一緒に対処法を考えていけるといいですね。

○忘れ物のたびに保護者が届けてしまう。

子どもが入念に準備をすることをしないので、忘れ物をして保護者のせいになることになってしまいます。毎回保護者の方が届けてしまうというのあまりよくありません。それでは忘れ物をするイコール困るといいます。「忘れ物をしない」という責任感が芽生えませんが、とはいえず、忘れ物の種類によっては届けてあげないと周りに迷惑がかかる物もあるので臨機応変に対処しましょう。

大人になっても忘れ物をしてしまうことはありません。定着したかなと思っても再チェックし、高学年だからといって安心してないで寄り添いながら徐々に手を離していけるといいですね。

教育相談室

○嵐山町教育相談室

教育総務課 ☎62-10823

電話でお問い合わせください。