

竜崎温泉温水プール指導日
(9月21日～10月20日)

実施日	
9月	21日(金)、25日(火)、26日(水)、27日(木)、28日(金)
10月	2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金)、10日(水)、 11日(木)、12日(金)、16日(火)、17日(水)、18日(木)、 19日(金)

※65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班

☎0820(77)5530

有利
掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

安全
国の制度だから安心
掛金の一部を国が助成します。

簡単
社外積立で管理もラクラク
退職金試算額などをお知らせします。

中退共
CHU-TAI-KYO

退職金は直接退職者に支払われます。
お近くの金融機関等の窓口でお申込みください。

パートタイマーさんも家族従業員も加入できます。
転職先でも引き継げる「通算制度」があります。

掛金は、従業員ごとに16種類から選択できます。
転職先でも引き継げる「通算制度」があります。

「よし、やるぞ！」の一体感。
働く人が元気な会社。中退共が応援します。

詳しくはホームページをご覧ください。 [中退共](#) [検索](#)

■問い合わせ 中小企業退職金共済事業本部

☎03(6907)1234

お元気で
すか？
こちらは
保健師です

▼あなたや家族の健康について考えてみませんか？

10月14日(日)に町民健康福祉大会「幸せに暮らせるまちづくり」を開催します。保健・医療・福祉・介護をテーマにした大会は合併後初めてとなります。

大会のサブテーマにもなっている「幸せに暮らせるまちづくり」の基盤となるのは、健康ではないでしょうか。健康づくりはまず自分の体を知り、日常生活を振り返ることから始まります。そのため、健康づくりの第一歩として健診の受診を位置づけ、大会のキヤッチフレーズを「健診からはじめよう！健康づくり・まちづくり」としました。仁科亜季子さんの講演会のテーマも『大切なあなたと家族のために「検診のすすめ」』とし、体験談を踏まえて健診(検診)の重要性について話をしていたことになっています。

周防大島町保健師
田村 美沙子
(健康増進課 健康づくり班)

また、シンポジウムは『まちの健康づくりのために今、私たちにできること』「ちよび塩」でおいしく食べて元気に」と題し、まちの健康づくりのために、ひとりひとりが今できることについて、意見交換を行いながら住民の方と一緒に考えることにしています。

この大会では、講演会やシンポジウムに加えて介護や福祉の相談や医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生方や健康づくり・福祉の各団体の方にも協力をお願いして、相談や体験コーナーも設けています。仕事や家事等で忙しい毎日を送っていると自分の健康について考えることは少ないかもしれませんが、今の生活習慣のままではいけないと思うけど、変えられないという方も多いと思います。この機会を利用してあなたや家族の健康を考える機会にしたいだけだと思います。