

# CONTENTS

## 目次

3p  
健康自立度調査  
(基本チェックリスト)  
をつけてみましょう

4-5p  
犬の登録と狂犬病  
予防注射日程表  
及び会場

4-5p  
データで見る  
美祢市  
交通事故統計表  
と人口推移表

5p  
消費の達人

6p  
平成24年度  
がん検診推進事業による  
がん検診のお知らせ

7p  
平成24年度  
がん検診及び  
(特定)健康診査の  
お知らせ

8p  
平成24年度からの  
後期高齢者  
医療保険料について

9p  
病院だより43

10p  
保健センターだより  
1

11p  
平成23年度の  
情報公開開示状況  
個人情報開示状況  
をお知らせします

11p  
『2012無事故・無違反  
コンテスト150』  
参加チーム募集

12p  
写真付きの住民基本  
台帳カードをつくり  
ませんか

13p  
美祢市にお住まいの  
外国人住民の皆さんへ  
5月中に仮の住民票を  
お送りします

12-13p  
山口県立大学・  
美祢サテライトカレッジ  
もっと世界を知ろう!

14p  
市民大学講座

15p  
東日本大震災義援金  
(中間報告)について

16-18p  
募集、お知らせ、催し

18-19p  
各種相談、日曜休日  
当番医、保健だより

19p  
5月赤十字社員増強  
運動月間です

20p  
病院からのお知らせ

21p  
図書館だより

22p  
総合観光部から

22p  
市内の文化財紹介23

22p  
5月納付カレンダー

23p  
まちかどホットライン

24p  
5月のイベント

## 美祢市広報誌(市報)愛称決定!!

### 『げんきみね。』

本年度からカラー印刷と発行回数を1日と15日の月2回発行から1日のみの月1回発行とすることにあわせて、誌面のリニューアルをし、それにあわせて3月1日(金)から15日(金)までの間、広報誌(市報)の愛称を募集しました。

募集には、市内の6歳から86歳の116人から144点の応募があり、大嶺小2年、広中桃子さんの応募作品『げんきみね。』に決定しました。多数の応募ありがとうございました。

3月30日(金)に表彰式が開催され、広中さんは、作品を思いついた経緯について、「私の周りの元気な人たちのように、世界中が元気になって欲しい。」と話しました。

今後は、『げんきみね。』を広報誌の愛称として使用し、市報から元気を発信し、市民の皆さんに親しまれ、愛される広報誌づくりに一層取り組んでまいります。



## 特集

# 健康自立度調査(基本チェックリスト) をつけてみましょう

65歳以上の要介護、要支援認定を受けていない人を対象に、健康自立度に関する調査票（基本チェックリスト）を郵送します。

調査票の回答は、「はい」、「いいえ」の二択となっています。これに回答することにより、運動機能や生活力などの心身機能の低下がみられるかどうかを判定します。

返信の期日（5月18日<sup>金</sup>）までに回答いただいた人には、それぞれに「結果アドバイス票」を送付しますので、自分の健康状態を見直し、介護予防に取り組むきっかけとして、調査票（基本チェックリスト）をつけてみましょう。

## 調査票（基本チェックリスト） が届いたら…

①質問の回答を黒のボールペンで記入し、返信用封筒で返送してください。

②回答内容により健康自立度を判定し、その結果を「結果アドバイス票」として送付します。

③運動機能や生活力などの心身機能の低下がみられると判定された場合は、「きらめきシニア」介護予防プログラムへの参加をお勧めします。

④地域包括支援センター職員が相談に応じますので、それぞれに適した「きらめきシニア」介護予防プログラムに参加しましょう。

## 介護予防に取り組みましょう!!

高齢者の介護が必要となった原因の多くは、筋力の低下や低栄養状態など、生活機能（日常生活で必要となる機能）の低下によるものといわれています。

生活機能の低下を防ぐため、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

- ◆毎日の生活に運動の習慣を取り入れましょう。
- ◆おいしく楽しく、バランスのよい食事をとりましょう。
- ◆毎食後に歯磨きをするなど、お口の健康に気をつけましょう。
- ◆外に出かける楽しみを見つけましょう。
- ◆身の回りのことは自分でするなど、認知症を予防しましょう。

いつまでも自分らしく元気に暮らすため、健康自立度調査に回答し、「きらめきシニア」介護予防プログラムを利用してみましょう。



△介護予防における「二次予防事業対象者」呼び名募集の最優秀賞作品