

5月11日～6月10日
ケーブルテレビ
番組放送予定

※予定は変更、中止となる場合があります。

ケーブルテレビサービスセンター ☎ 72-2766

5ch (アナログ)、111ch (デジタル)

■へそっこニュース

市内のニュースを毎日放送、土曜日更新
6時・7時・9時・12時・18時半・19時半・24時

■NHKドキュメンタリープロジェクトX・挑戦者たち

- ・毛利飛行士 衝撃の危機脱出
5/15～21 20時
- ・さぬきうどん 至高のうまさとは
5/29～6/4 20時

9ch (アナログ)、112ch (デジタル)

■徳島新聞文字ニュース あわのかわらばん

毎日 7時40分・12時40分・23時40分

■四国まんなかニュース

四国中央市と観音寺市のニュース
毎日 8時・22時

■徳島県広報番組 Let'sトークしま

毎日 9時30分・17時30分

地上デジタル放送受信のための支援

平成22年度分の受付は7月2日までです。
支援の対象▶次のいずれかに該当し、NHKの放送受信料が全額免除となっている世帯

- ①公的扶助を受けている世帯 ②障がい者がいる世帯で、かつ世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯、③社会福祉事業施設入所世帯

支援の内容▶①簡易なチューナー ②アンテナ工事 ③ケーブルテレビ加入料等

総務省地デジチューナー支援実施センター
(電話 0570-033840)

池田馬路中継局から地上デジタル放送開始

試験電波を4月26日から、本放送を5月21日から開始予定です。おおむね図に示した地域では、NHK総合、NHK教育の地上デジタル放送がご覧いただけるようになります。



※エリア内にあっても、地形やビルの影響、電波の伝搬状況などにより受信できない場合があります。

総務省四国総合通信局放送課 (電話 089-936-5080)

こんなときは届け出を
職場の健康保険などの加入者とその家族、生活保護を受けている世帯、後期高齢者医療制度加入者などを除いて、すべての人が国民健康保険の加入者「被保険者」になります。加入は世帯ごとで、その届け出や国税の納付は、世帯主がまとめて行います。国民健康保険加入の届け出が遅れた場合、加入資格を得たときまでさかのぼって国保

国民健康保険よりお知らせ
こんなときは14日以内に届け出を

税を納めることとなります。次のような事項に該当したときは、必ず14日以内に届け出をしてください。届け出に必要なものはお問い合わせください。
加入するとき▶ほかの市町村から転入・職場の健康保険をやめた・職場の健康保険の被扶養者からはずれた・子どもが生まれた・生活保護を受けなくなった
やめるとき▶ほかの市町村へ転出する・職場の健康保険に加入した・職場の健康保険の被扶養

者になった・国保の加入者が死亡した・生活保護を受けるようになった
その他▶三好市内で住所が変わった・世帯主や氏名が変わった・世帯を分けたり一緒にしたりした・出稼ぎや長期の旅行に行く・修学のために住所を定める
お問い合わせ先
・届け出、給付に関すること 保険医務課国保担当 (電話 72・76113)
・国税に関すること 税務課国保税担当 (電話 72・76115)

ファックスで緊急通報

聴覚などに障害があり、電話での緊急通報が困難な方は、ファックスで通報をすることができます。通報を受信すると、消防から折返し受信確認のファックスが返信され、消防車や救急車を出勤させます。なお、ファックスによる通報をする場合は、次の項目を記入した上で通報してください。

- ①火災か救急か ②出勤する場所(どこに行けばよいか)
- ③あなたの名前 ④あなたのファックス番号
- ⑤状況 火事の場合▶何が燃えているか 救急の場合▶怪我または病気の状況

救急車が必要なとき、火事を通報する場合には、下記の番号にファックスしてください。

緊急通報ファックス番号
みよし広域連合消防本部
76-5120

※緊急通報ファックス用紙の様式は、みよし域連合消防本部のホームページからダウンロードできます。



平成22年度
総合健診(がん検診、特定健診)が
7月(一部の地域は6月)から始まります

健診は自分の体を知る1年に1回のチャンスです。忘れずに受けましょう。

今年度から、新しく30歳代の方を対象にした三十路(みそじ)健診を始めます

「人は血管から老いる」という言葉があります。生活習慣病の予防は若い時からの健康管理が大切です。三十路健診を受けて、血管から若く健康な体を手に入れましょう。

総合健診のお申し込みについては、今月号の折り込みチラシ「三好市総合健診申込書」をご覧ください。

婦人がん節目検診(節目の人への助成)を実施します

三好市においては、平成15年から悪性新生物が死亡の第1位を占めています。悪性新生物の中でも、早期発見により早期治療と効果が認められているのが、乳がんおよび子宮がんです。

しかし三好市の子宮がん検診受診率は11・7%、乳がん検診受診率11・8%と国、県に比べて低い状態が続いています。そこで本市では受診率の向上を目指し、節目の年齢の方に婦人がん検診費用の助成を行います。対象となる方全員に、4月中旬に節目検診についての申込用紙をお送りしています。

対象年齢(4月1日現在)

- ・子宮がん検診
20歳・25歳・30歳・35歳・40歳
- ・乳がん検診
40歳・45歳・50歳・55歳・60歳

助成方法

検診にかかった費用(子宮がんについては子宮頸部細胞検査、乳がん検診については乳房エックス線検診・視触診)の領収書・印鑑・検診結果票(または結果票に変わるもの)を持参し、保健センターまたは各総合支所窓口にて助成の申請をしてください。検診には事前の申し込みが必要です。

乳がんの個別検診を実施いたします

実施場所▶三加茂田中病院
対象者▶40歳以上の女性で平成21年度三好市婦人がん検診を受診していない人(2年に1回となります)、今年度集団健診での申し込みをしていない人

検査内容▶乳房エックス線検診(2方向)、視触診

実施日▶6月・7月・8月・9月の土曜日もしくは日曜日(1日5人まで)

費用▶500円(節目検診の対象となっていない人、市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上になる人は無料)

申込期間▶5月12日～20日
希望される方は申込期間内に健康づくり課までご連絡ください。



お問い合わせ先

三好市健康づくり課
(三好市保健センター内)
電話 72・6767

子ども手当に関するお知らせ

子ども手当は、平成22年度から創設される子育て支援の制度です。次世代の社会を担う子ども1人ひとりの育ちを社会全体で応援する観点から、中学校修了までの児童(15歳に達する日以後最初の3月31日までの間にある者)を対象に、児童1人につき一律月額1万3千円が支給されます。

受給資格者となる方
主として生計を維持する保護者の方に支給されます。所得制限はありません。なお、公務員の方については、児童手当と同様に所属庁からの支給となります。

申請場所
三好市子育て支援課または各総合支所
申請が必要な方と必要書類
世帯の状況により申請内容が異なります。次のことを参考に該当するかどうかをご確認のうえ、申請にお越しくください。

- ① 中学校2年生、3年生の子どもを監護している保護者で、中学校1年生以下の子どもが

おり、平成21年度まで児童手当を受給していた場合

- ▶額改定の申請が必要です。【額改定請求書、印鑑、受給者の健康保険証(年金加入証明)】
- ② 中学校2年生、3年生の子どもを監護している保護者で中学校1年生以下の子どもがいない場合、または中学校1年生以下の子どもを監護している保護者で、所得制限オーバーにより児童手当を受給していなかった場合

▶新規認定申請が必要です。【認定請求書、印鑑、申請者の健康保険証(年金加入証明)、申請者の通帳等】

③ 中学校1年生以下の子どもを監護している保護者で、平成21年度まで児童手当を受給していた場合

▶手続きは不要です。児童手当から移行され、子ども手当の認定請求があつたものとみなします。

お問い合わせ先

三好市子育て支援課
(子育て支援センター)
電話 72・7648



私たちの大切な 地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



【先生からのメッセージ】
ご存知のように地域医療は崩壊の危機に直面しております。私はアメリカに留学して参りましたが、アメリカでは病院

【三好市の印象について】
以前に三好病院に勤務して参りましたが、西祖谷診療所も以前に4年間、週1回診療支援しておりましたので馴染みがあります。

吉岡先生は、平成15年3月に自治医科大学医学部を卒業後、徳島大学病院・県立中央病院で研修し、平成17年4月から県立三好病院、平成19年4月からは徳島県立中央病院で勤務され、平成21年4月からは徳島大学病院で勤務後、6月から米国アイオワ大学に留学。帰国後の平成22年4月1日より三好市国民健康保険西祖谷山村診療所の所長として赴任されました。専門はプライマリケア、整形外科です。



吉岡 伸治 先生

三好市国民健康保険西祖谷山村診療所 新所長 吉岡 伸治 先生です

平成22年4月1日より、三好市国民健康保険西祖谷山村診療所の所長として赴任されました吉岡伸治先生をご紹介します。

吉岡先生は、平成15年3月に自治医科大学医学部を卒業後、徳島大学病院・県立中央病院で研修し、平成17年4月から県立三好病院、平成19年4月からは徳島県立中央病院で勤務され、平成21年4月からは徳島大学病院で勤務後、6月から米国アイオワ大学に留学。帰国後の平成22年4月1日より三好市国民健康保険西祖谷山村診療所の所長として赴任されました。専門はプライマリケア、整形外科です。

※プライマリケアとは？

医療における位置づけとして、患者が最初に接する医療の段階。それが身近に容易に得られ、適切に診断処置され、また以後の療養の方向について正確な指導が与えられることを重視する概念で、そのために訓練された一般医・家庭医（プライマリ・ケア医師）がその任にあたる。（日本プライマリ・ケア学会ホームページより）

三好市情報公開実施状況

三好市情報公開条例は、皆さんからの請求に応じて市が保有する公文書を開示する公文書開示制度をはじめ、市政に関する情報のより積極的な提供や公表、審議会などの会議の公開など総合的な情報公開の推進について規定しています。この情報公開制度が適正に運営されていることをお知らせするために、毎年1回、この制度の利用状況を公表しています。



期間：平成21年4月1日～平成22年3月31日

1 情報公開

市長の事務部局に対する情報公開請求の件数：12件
公開等の内訳：公開4件、部分公開6件、非公開2件
（上記以外の機関については該当ありません）

2 個人情報

- (1) 開示の請求件数、開示および非開示等の決定件数：該当なし
- (2) 訂正の請求件数および決定件数：該当なし
- (3) 是正の申出件数および処理の件数：該当なし
- (4) 不服申立ての内容および件数：該当なし
- (5) 事務の外部委任、目的外利用、外部提供の状況：外部委任0件、内部目的外利用1件、外部提供3件（市長以外の機関については該当ありません）

お問い合わせ先
三好市総務課 ☎72-7600

元気なまちづくり奨励金制度

活力ある地域づくりを進め、自主的かつ継続的に三好市のまちづくりに貢献すると思われる活動を実施しようとする地区や団体を対象に、申請のあった中から審査選考し、活動経費の一部を支援する事業です。

【対象団体】

地域・三好市の活性化に寄与するまちづくり活動を行っている市民活動団体（ボランティア団体、NPO法人等）・コミュニティ活動団体（自治会、子供会、PTA等）
※単年度事業です。過去の交付団体は対象外となります。

【申請方法】

三好市地域振興課までご連絡ください。折り返し申請用紙を送付いたします。

【申請締切】

平成22年6月30日まで

【お問い合わせ先】

三好市地域振興課（電話 72-7649）



▶昨年度の奨励金団体後山コミュニティセンター運営委員会の活動

西祖谷山村診療所からのお知らせ

4月から6月までの受付時間、担当医は下記の通りになりますので、ご確認のうえ診察にお越しく下さい。なお7月から再度変更となります。

※時間外の相談も受付しております。

曜日	診察
月	吉岡所長
火	吉岡所長（午前検査、午後往診） 三好病院派遣医師（診察）
水	三好病院派遣医師
木	吉岡所長
金	吉岡所長
夜間受付	吉岡所長（電話 87-2360）

受付時間 8時30分～11時30分
13時～17時

休診日 土、日曜日および祝日

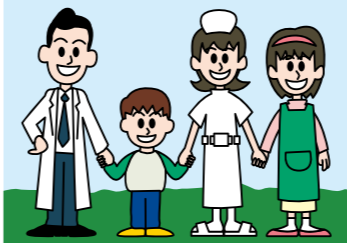
なお、水曜日は吉岡所長が三好病院に勤務しております。

第3回 地域医療を考える シンポジウム

地域医療の課題について一緒に考えてみませんか。

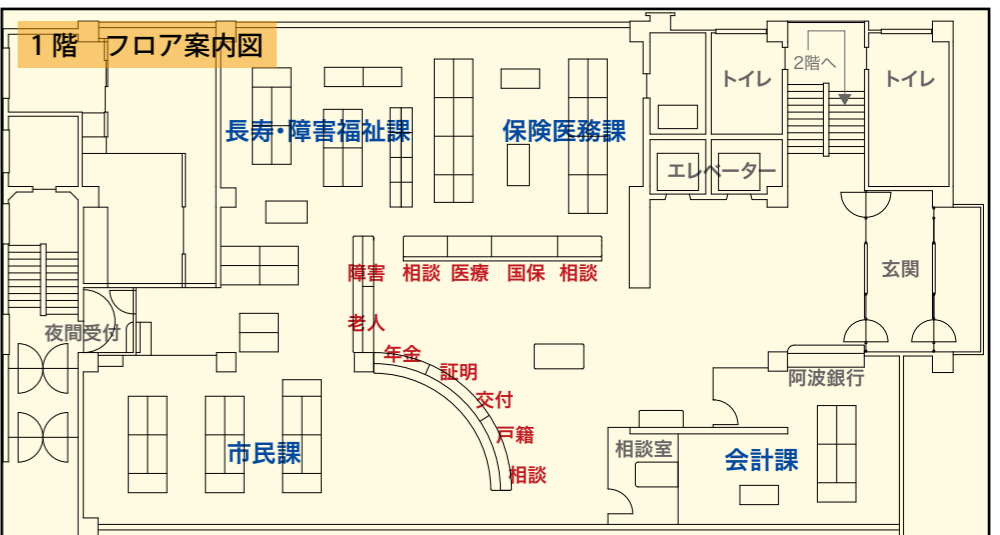
日時 5月30日（日）13時
場所 池田総合体育館
入場 無料
内容 講演、パネルディスカッション

お問い合わせ先
地域医療を考える会実行委員会
（電話 088-623-2351）



三好市役所本庁舎1階の受付窓口を変更しました

5月6日より、市役所本庁舎1階窓口の市民課、保険医務課、長寿・障害福祉課の受付場所が変更しました。従来よりロビーを広くし、相談室や会計課などを移動し、窓口が利用しやすくなりました。また、改修中はご不便・ご迷惑をおかけしたことお詫び申し上げます。



減量のための運動療法について

やせたい時の基本は食事療法を徹底することですが、運動（主に歩行）も長く続けることにより、よい効果があると言われております。運動を行う時の条件は、体調が良く胸痛、動悸、息切れ、めまい、失神、腰痛、関節痛などの自覚症状や病気がないことです。また、これらの条件に当てはまるときも、肥満症は種々の疾患を合併しやすいため、突然死をはじめ不慮の事故を防ぐために運動を始める前にメディカルチェックを受け開始することが大切です。

運動、整理運動を行う。②軽い運動を短時間（10分程度）から始め、できるだけ長く（なるべく30分以上）行いエネルギーの消費を高める工夫をする。③週に3回以上、一日8000歩以上を目安とする。④筋力トレーニングを併用し関節周囲の筋力の強化を図る。⑤運動時の膝や足の障害を防ぐために底の厚い靴の使用することなどです。また、歩行以外にも重力負荷の少ない水中運動、自転車なども効果があります。いずれにしても、無理なく続けることが重要です。

市立三野病院
副院長 中西美枝