



よろしくお願ひします

平成30年度の

区長さんを紹介します

町民のみなさんと行政のパイプ役として
ご尽力いただき、平成30年度各行政区の区
長・区長代理さんが決まり、4月18日に開
かれた区長会の初会議の席で、町長から委
嘱状が手渡されました。
新しい区長・区長代理さんと区長会の会
長・副会長さんは次のとおりです。1年間
どうぞよろしくお願ひします。

問合せ＝総務課 総務係 ☎76・1115

会長	新井好夫 (小栗)	
副会長	櫻沢恭治 (北阿那志)	小暮義昭 (木部)

町長コラム

112

ウォーキングのすすめ③
同時に2つのことをしたら！

歩くのに気持ちの良い季節になりました。季節を
感じ、あいさつを交わしながら歩いていると思いま
す。

ところで、歩きながら次のようなことをすると脳
が活性化し、認知症予防になるようです。もちろん、
交通事故には注意しながら歩きますが、単調な道
に出たら、頭の中で数字を数え、3の倍数で手をた
たきます。百から7を引き算していきます。数字と
50音を交互に唱える「1・2・あ」「3・4・い」と。
ひとりしりとり、魚や野菜・駅名・自分のお世話
になった先生など、工夫すれば無限にあります。ス
ムーズに出来るようになったらテーマを変えましょ
う。慣れてしまうと脳は活性化しません。ごみ拾いを
している方も見かけます。有り難い限りです。

国立社会保障人口問題研究所の美里町の将来推
計人口が発表されました。少子化が一段と進み、特
に80歳以上の方が増え、人口減少が進むと見込まれ
ます。医療・介護給付、認知症が増えることが予想
され、その予防は歩くことだと考えています。
習慣化することで、ウエストが細くなったり、血
圧や血液検査が正常値になったと聞きます。健幸ポ
イント事業に参加されている皆さんから、口コミに
より一人でも多くの方にお勧めいただければ幸い
です。

現在、ミムリン健幸ポイント参加者が1,850人
を超え、日々増えています。
参加率は埼玉県で一番です。健幸長寿埼玉県一を
目指したいですね。

行政区名	区長氏名	区長代理氏名
根木	田島 弘行	三澤 隆司
関	柳 沢 章	藤澤 隆範 荻野 茂
南阿那志	清水 康雄	平野 鉄次 山崎 進
北阿那志	櫻沢 恭治	井古田 俊明
小茂田	田中 格一	田熊 邦彦 中村 猛
下児玉	山本 政廣	鈴木 信利
北十条	中嶋 眞一	上山 隆
南十条	石川 高一	津谷 俊次
沼上	逸見 茂	小暮 健一 堀越 茂
広木	鈴木 茂	大沢 利夫 中兼 俊徳
駒衣	茂木 清一	清水 充 関根 晃
木部	小暮 義昭	古川 幸三
古郡	片山 利幸	神保 昇司
甘粕	上松 和彦	野口 正美 金井 秀夫
中里	島崎 禮裕	岡田 和己
湯桶	鈴木 延夫	関口 勝己
野中	新井 孝司	栗原 裕
小栗	新井 好夫	久保 田中
猪俣	根岸 幸一	染野 治永
湯本	塩原 秀夫	石川 正樹
大仏	小野澤 惇二	高橋 務
白石	上田 宏	上田 善久
円良田	相馬 薫	田島 秀吉

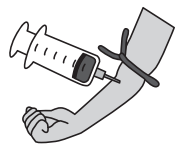
保健センターだより

町の検診を受けましょう

美里町の
検診はすべて
無料です

【胃がんリスク検診】～男性は、前立腺がん(PSA)検診を同時実施～

◎対象 40歳以上の男女(平成31年4月1日時点)
◎検査内容 血液検査
「ヘリコバクター・ピロリ菌の感染有無を調べる検査」と
「胃炎の有無を調べる検査」を組み合わせ、胃がんになりやすいか
否かを調べる検査です。
※胃がんになりやすい状態かどうかを調べるもので、胃がんそのものを見つける検査ではありません。



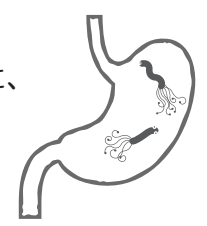
【前立腺がん(PSA)検診】

◎対象 40歳以上の男性(平成31年4月1日時点)
◎検査内容 血液検査
血液中に含まれるPSAの量を調べます。PSAとは前立腺でつくられるたんぱく質で、
がんなどの異常があると血液中に流れ出す量が増えるため、検査の指標として用いられます。



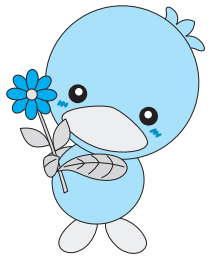
【20歳・30歳ピロリ検診】

◎対象 20歳(平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ)
30歳(昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ)
◎検査内容 血液検査
胃のヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無を調べます。胃の中にピロリ菌があると、
胃炎・十二指腸潰瘍・胃がんなどの原因になることが指摘されています。



【大腸がん検診】

◎対象 40歳以上の男女(平成31年4月1日時点)
◎検査内容 問診・便潜血検査
便潜血検査では、便に潜(ひそ)む血液の有無を調べます。大腸がんやポリープなどがあると、便の
中に血液が混じることがあります。検査容器に2日分の便を採って検査します。
※国民健康保険のかた、または後期高齢者のかたで、町の特定健診を申し込まれたかたには、問診票
と検査キットを送付しますので、お申し込みは不要です。
それ以外のかたについては、保健センターにお申し込みください。



【町で受けられる検診】

- 胃がんリスク(ABC)検診(※男性は前立腺がん(PSA)検診を含む)
- 20歳・30歳ピロリ検診
- 大腸がん検診
- 肺がん・結核検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 骨粗鬆症検診
- 歯周疾患検診
- 肝炎ウイルス検診

※対象のかたには、5月上旬に受診券を送付しますので、ご確認ください。
転入などで受診券が届いていないかたは、保健センターまでご連絡ください。
問合せ＝保健センター ☎76-2855

特設人権相談所を
開設します。

人権に関することでお悩
みのあるかたは、お気軽に
ご相談ください。

※個別にご相談をお受けします。

【日時】 6月1日(金)
午後1時30分～4時

【受付】 美里町役場(1階)
第二会議室

問合せ＝総務課 総務係
☎76・1115



人権擁護に関する
常設相談所

《電話相談》
【全国同一の電話番号】
☎0570・003・110
※発信者の地域の法務局(支局)
に接続されます！