

一選挙権年齢は、18歳以上

投票時間は、朝7時から夜8時までです。

3月3日(日)豊能町長選挙 豊能町議会議員補欠選挙

3月3日(日)は豊能町長選挙及び豊能町議会議員補欠選挙の投票日です。

貴重な一票を無駄にすることなく、皆さん投票しましょう。

○告示日

2月26日(火)

○立候補受付

2月26日(火)

午前8時30分～午後5時
役場本庁2階会議室

○投・開票日

3月3日(日)

◆投票 午前7時～午後8時
町内各投票所

◆開票 午後9時～
中央公民館

投票できる方

投票できる方は、平成13年3月4日以前に生まれた日本国籍の方で、平成30年12月1日以前に転入の届出を行い、引き続き本町の住民基本台帳に登録されている方です。

なお、12月2日以降に本町に転入の届出をした方または投票前に本町から転出した方は、投票できません。

投票所入場券

本町にお住まいの選挙権のある方には、投票所入場券を郵送します。万一紛失された場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所でその旨を申し出てください。

選挙公報

選挙公報は、各戸に配布します。3月1日(金)までに届かない場合には、選挙管理委員会までご連絡ください。

期日前投票・不在者投票

投票日当日に次のような理由がある方は、期日前投票または不在者投票ができます。

- ①仕事や冠婚葬祭などの予定がある方
- ②レジャーや買物などの私用で、投票日に投票区内にいない方
- ③病気やケガ、妊娠などの理由で歩けない方

●期日前投票は2月27日(水)から3月2日(土)まで

時間 午前8時30分～午後8時
場所 役場本庁2階会議室
(余野414-1)
西公民館地階ロビー
(光風台5丁目1-2)

住所に近い方の期日前投票所へお越しください。**なお、投票所入場券は、裏面の期日前投票宣誓書にあらかじめ必要事項を記入して、ご持参ください。**

●他の市区町村の選挙管理委員会での不在者投票

町外に滞在している方は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。この場合、あらかじめ、豊能町選挙管理委員会に投票用紙の請求をしてください。選挙期間中でない滞在先の市区町村では、休日・土曜日や夜間に投票できませんので、お早めに手続をしてください。

●指定施設での不在者投票

不在者投票施設の指定を受けた病院・老人ホームなどに入院中の方は、そこで不在者投票をすることができますので、病院長・施設長などに申し出てください。

●郵便等による不在者投票

身体に重度の障害のある方または介護保険の被保険者証に要介護状態区分が要介護5として記載されている方は、郵便等による不在者投票ができます。あらかじめ、郵便等投票証明書の交付を受け、2月27日(水)までに投票用紙を請求してください。

投票の困難な方への支援

身体に障害をお持ちの方などで投票の困難な方のための支援を実施いたします。詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

- ・手話通訳者が投票所に参ります（必要な方は、あらかじめご連絡ください。）。
- ・点字投票、代理投票などの制度があります。

投・開票速報

投票・開票の状況は、町のホームページで速報します。

ホームページアドレス

<http://www.town.toyono.osaka.jp>

問=豊能町選挙管理委員会事務局

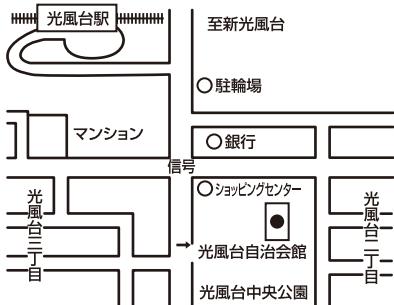
(行財政課内) ☎739-3414

投票所位置図

投票所入場券に記載されている投票区・投票場所をご確認のうえ、投票所にお越しください。

 が投票所です。

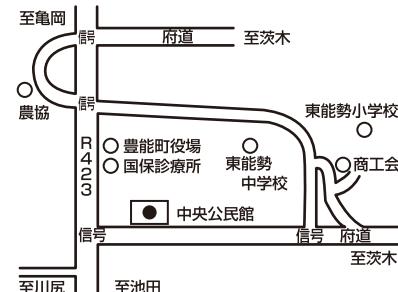
第9投票所(光風台一丁目～四丁目)



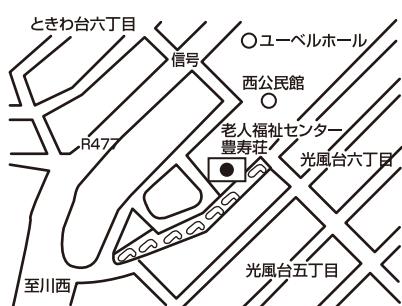
第5投票所(高山)



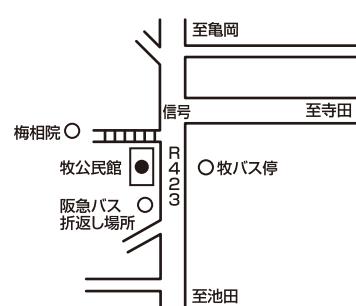
第1投票所(余野、木代)



第10投票所(光風台五丁目～六丁目・ときわ台)



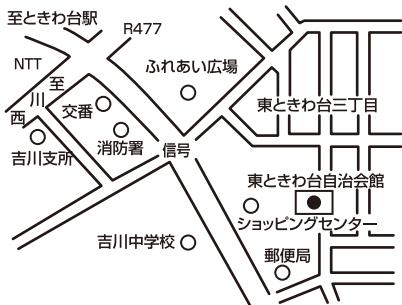
第6投票所(牧、寺田)



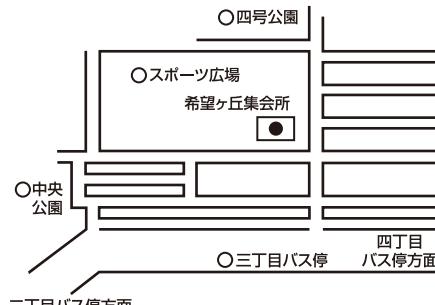
第2投票所(川尻)



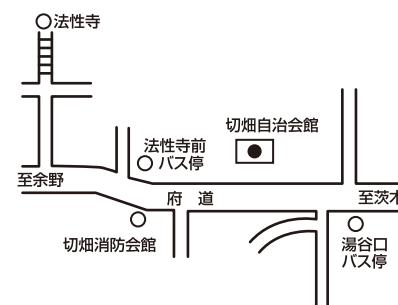
第11投票所(東ときわ台・吉川の一部)



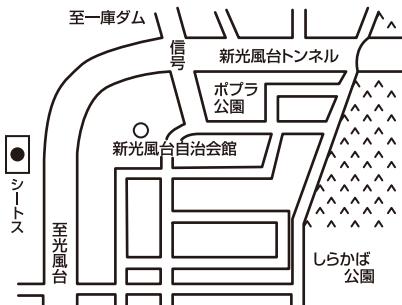
第7投票所(希望ヶ丘)



第3投票所(切畑)



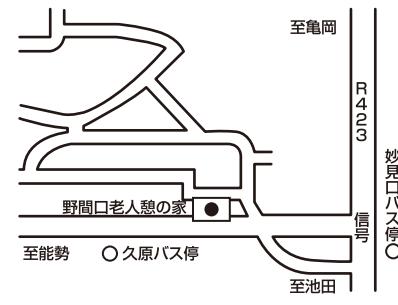
第12投票所(新光風台・保の谷)



第8投票所(吉川・一部を除く)



第4投票所(野間口)



R不動産トークイベント ～地域との関わり方、トヨノノ暮らしを考える～

R不動産と豊能町がコラボして、トークイベントを開催。地方暮らしに关心がある、地域でチャレンジしたい、豊能って実際どんなところ?という方はぜひ覗いてみてください。

所=吉川自治会館2F（予定）

時=3月16日（土）午後1時～4時（12時30分開場・出入り自由）

「トヨノノ暮らし見本市」（詳細は広報に同配のタブロイド紙をご覧ください。）と同時開催！

1部 トークイベント（午後1時～）

ローカルメディアやお試し移住事業の企画運営を行う「R不動産」の吉里裕也氏、篠山で古民家を活用した地域づくりを行う「一般社団法人ノオト」の星野新治氏をお迎えして、ローカル事業や“関係人口”といった地域との関わり方をテーマにお話ししていただきます。

2部 パネルディスカッション（午後3時～）

実際にさまざまなアプローチで豊能町に関わっている方に登壇していただき、地方暮らしや豊能町のリアルな一面を深堀りしていきます。

問=秘書政策課 ☎739-3413



トヨノノドリーム
採択事業

第4回地域で楽しむ光風台寄席 『春風亭吉好のほっこり落語会』

ハイ！今回は正統派の江戸落語です。東京は上野広小路亭での独演会を観て、人情落語に感動し、何とか口説き落としました。東京での評判は折り紙付きです。

時=3月31日（日）午後1時開演（開場：午後12時30分）

所=とよの繁盛亭（光風台2-14-11）

￥=前売1,300円 当日1,500円（満席の際はご容赦ください。）

出演=春風亭吉好 ゲスト薰風亭笑舎（町内在住アマ）

申・問=佐古 ☎070-2296-8910 FAX 072-703-2520 ✉omir0610@nike.eonet.ne.jp

☆とよの落語同好会ただいま会員募集中！



春風亭吉好プロフィール

1980年12月12日生まれ、千葉大学落語研究会出身。2009年二つ目に昇進。春風亭柳好門下。

2020年度大阪府豊能地区公立学校教員採用選考テスト受験説明会

大阪府豊能地区3市2町（豊中市・池田市・箕面市・豊能町・能勢町）による公立学校教員採用選考テストについて、受験説明会を次のとおり実施します。

時・所=4月 6日（土）午前の部（午前10時～正午）

午後の部（午後2時～4時）池田市民文化会館小ホール いずれも定員約240名

4月 7日（日）午後2時～4時 豊中商工会議所大会議室 定員約170名

4月11日（木）午後7時～9時 池田市中央公民館大ホール

4月17日（水）午後7時～9時 箕面文化・交流センター大会議室

4月23日（火）午後7時～9時 豊中市教育センター研修室

申=①インターネット（4月2日（火）まで）②往復はがき（3月22日（金）まで）

※詳細は案内チラシ（教育委員会事務局で配布）または大阪府豊能地区教職員人事協議会ホームページをご確認ください。（<https://toyono-jinjikyo.com>）

問=大阪府豊能地区教職員人事協議会 ☎06-6858-3341

人間ドック受診費用の一部を助成します ～平成31年度より受診対象期間を通年に変更します～

生活習慣病をはじめとする疾病予防、早期発見及び早期治療を推進するため、特定健康診査の全ての検査項目を含む人間ドックの受診費用の一部の助成を通年に変更し、実施します。特定健康診査の代わりに人間ドックを受診する方は、ご利用ください。

●要件 次の（1）～（6）すべてに該当する豊能町国民健康保険加入者が対象です。

- (1) 平成31年4月1日以降に人間ドックを受診した方
- (2) 同じ年度内において、特定健康診査を受診していない方
- (3) 人間ドック受診日において40歳以上74歳以下の方
- (4) 申請日において、納期限到来の国民健康保険料を完納している世帯に属する方
- (5) 同じ年度内において、人間ドック助成金の交付を受けていない方
- (6) 人間ドックの検査結果の写しを提出し、特定保健指導及びその他の保健事業の対象者となった場合、当該保健事業を受けることに同意する方

●助成金額 年度中に1回、13,000円を限度に助成します。

※ただし、医療機関等での支払額が13,000円を下回る場合は、その支払額を助成します。

●申請期間 人間ドック受診後3か月以内に申請してください。

●助成対象となる検査項目

次の項目がすべて記載された検査結果の写しを提出してください。

区分	項目
診察	既往歴、自覚症状、他覚症状
身体計測	身長、体重、腹囲、BMI
血圧	血圧
血液検査	GOT(AST)、GPT(ALT)、γ-GTP(γ-GT)、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖値、HbA1c、尿酸、血清クレアチニン
尿検査	尿糖、尿蛋白
医師の判断	医師の判断、医師の氏名
問診票	特定健康診査問診票の20項目(特定健康診査受診券の裏面)

●申請方法

- (1) 医療機関等で人間ドックを受診（受診する医療機関等の指定はありません。）
- (2) 申請書等にご記入・押印のうえ、必要書類を添付し提出
- (3) 約1～2か月後に交付（不交付）決定通知書を発送

●申請に必要なもの

- ・豊能町国民健康保険被保険者証、印鑑、振込口座のわかるもの
- ・人間ドック受診費用の領収書（受診日、病院名、受診者、金額が記載されたもの）
- ・人間ドック受診結果の写し（問診票を含む、医師の氏名が記載されたもの）

提出先=保険課、または吉川支所

問=保険課 ☎ 739-3422

案内一般

住宅の改修に対する固定資産税(家屋)の減額措置制度のお知らせ

▼耐震改修に対する減額措置

昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合するよう一定の耐震改修工事(改修工事費が50万円を超えるもの)を行った場合、申告をすることで翌年度から一定期間家屋の固定資産税が減額されます。

▼バリアフリー改修に対する減額措置

新築から10年以上経過した住宅(賃貸住宅を除く)で、65歳以上の方、要介護認定または要支援認定を受けていれる方、障害をお持ちの方が居住する住宅について、次の改修工事(改修工事費の自己負担額が50万円を超えるもの)を行った場合、申告をすることで翌年度分の家屋の固定資産税が減額されます。

確定申告はお早めに

申告手続き＝耐震改修、バリアフリー改修、省エネ改修に対する減額措置については、工事完了後3ヶ月以内に申告が必要です。制度適用の要件、申告手続きの方法等、詳しくは町ホームページをご覧ください。なお、この減額措置の適用は一回限りです。

問＝税務課 ☎ 0300-341-7

〔改修工事内容〕・廊下の拡幅・階段の勾配の緩和・浴室の改良・床表面の滑り止め化・便所の改良・床の段差の解消・引き戸への取替え・手すりの取付け

なお、確定申告書作成会場は大変込みます。

確定申告が必要な方はお早めに申告をお願いします。

了後の住宅の床面積が50m²以上(50m²以下であること)を行った場合、申告することで翌年度分の家屋の固定資産税が減額されます。

〔改修工事内容〕・床の断熱改修・天井の断熱改修・壁の断熱改修

問＝豊能税務署 ☎ 011-244-1

平成20年1月1日以前に建てられた住宅(賃貸住宅を除く)で、新たに現行の省エネ基準に適合するよう、外気と接する窓の改修(二重サッシ化、複層ガラス化等)を含む、次の改修工事(改修工事費が50万円を超えるもの)を行った場合、申告をすることで翌年度分の家屋の固定資産税が減額されます。

住宅(賃貸住宅を除く)で、新たに現行の省エネ基準に適合するよう、外気と接する窓の改修(二重サッシ化、複層ガラス化等)を含む、次の改修工事(改修工事費が50万円を超えるもの)を行った場合、申告をすることで翌年度分の家屋の固定資産税が減額されます。

光風台自動車駐車場の閉鎖について

平成15年5月から運営してきました光風台自動車駐車場(光風台1丁目3号公園横)は、老朽化に伴い本年3月31日(日)をもって閉鎖します。



問＝吉川支所 ☎ 0300-084-1

4月1日から光風台・ときわ台・妙見口自転車駐車場が無料になります！

■=自転車駐車場

	光風台P	光風台第2P	ときわ台P	ときわ台第2P	妙見口P
無 料	○	○	○	○	○
24時間利用可	○	○	×	(新設Pの完成次第○)	○
無 人	○	○	×	(新設Pの完成次第○)	○

注＝ときわ台第2Pは、新設Pが完成次第閉鎖します。

注＝光風台第2P(駅前)は、従来どおり身体障害者専用です。

問＝吉川支所 ☎ 738-0841



チャレンジ支援事業(農業用機械の貸出事業)登録者募集!

町では「まち・ひと・しご」と創生総合アーバンコンソーシアムにより農業・観光の充実が本町には不可欠であると示されたことから、農業を活性化していく一つの手段としてチャレンジ支援事業(農業用機械の貸し出し)を実施します。

この事業は、町内で農産物の生産安定化及び品質の向上を図ることによる、農業経営の安定化並びに地域農業の振興と活性化に寄与することを目的とします。

農業経営の拡大を図る方や新たに農業を始める方などが、自ら高額な機械を購入しながらも農業経営でかかる一定の料金で農業用機械を貸し出します。

貸し出しを希望される方は、事前に登録が必要です。期間内に登録の手続きを行ってください。

募集期間 = 3月1日（金）～26日（火）
登録資格 = ①町内で農業に従事する方で、今後も継続して農業を営む方
②農業法人設立に向けたチャレンジ支援事業に協力する方

※両方の要件を満たす必要があります。

その他 = 登録時には、印鑑（シャチハタ不可）、運転免許証、身分証明書が必要です。

※価格には燃料代を含みます。
※オペレーター付きでの貸し出しの場合、別途料金が必要です。

（15,000円／日）

問 = 農林商工課 ☎ 06-6401-3424

留意事項 = 填写保険加入の関係で事前登録を必ず行ってください。なお、登録から使用開始までは一定期間を要します。

登録から使用開始までは一定期間を要します。

2019年度大阪府手話通訳者養成講座 受講者募集

手話を必要とする聴覚障害者の「ハーネス」を確保するため、手話通訳活動を行つ「手話通訳者」の養成講座を実施します。

時 = 1月～2020年3月までの間、概ね30回程度

所 = 募集案内を「確認ください」。

員 = 10名程度（4月に受講判定試験があります。）

¥ = 無料（手キリスト代は実費）
締 = 3月31日（火）【必着】

※募集案内を「確認ください」。

申・問 = 府民お問合せセンター

☎ 06-640-80001
大阪府ホームページからのインター
ネット申込み、または受講申込書を左
記まで郵送

☎ 06-640-80070 府民お問合せセ
ンター「手話通訳者養成講座」係（住
所記載不要）

※募集案内・受講申込書は豊能町役場
福祉課で配布します。

※2019年の年度より、手話通訳者養成
の一部見直しを予定しています。詳し
くは、大阪府ホームページを「確認く
ださい」。

（15,000円／日）

問 = 農林商工課 ☎ 06-6401-3424

「世界自閉症啓発デー」及び「発達障害啓発週間」について

毎年4月2日は、国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。また、4月2日からの日までを「発達障害啓発週間」として、全国で自閉症をはじめとする発達障害への理解促進のための啓発活動を行っています。

発達障害の人たちが社会の中で自立していけるためには、発達障害に対する私たち一人ひとりの理解が必要です。

「世界自閉症啓発デー」「発達障害啓発週間」を契機として、自閉症をはじめとする発達障害への理解を深めていただくなりをお願いします。

大阪府では、府内の主要建物を「世界自閉症啓発デー」のシンボルカラーであるブルーにライトアップします。（ブルーは、「癒し」や「希望」を表します。）

時 = 4月2日（火）日没から午後11時
まで（天保山大観覧車は午後10時まで）
所 = 万博記念公園太陽の塔、大阪城天守閣、通天閣、天保山大観覧車（予定）

問 = 府民お問合せセンター

（15,000円／日）

福社課 ☎ 06-640-80001

問 = 手話通訳者で検索

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間 約21,300人となっており、大阪府でも約1,200人が亡くなっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「**その多くが追い込まれた末の死**」であり、「**その多くが防ぐことができる社会的な問題**」であると言われています。

さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

大阪府が実施する電話相談 ～こころの健康に不安を感じたら～

3月1日9:30～3月31日17:00までは24時間体制で相談を受け付けます。

■こころの健康相談統一ダイヤル……………☎0570-064-556

なお、一部のIP電話等からは接続できません。

■こころのLINE電話相談

二次元バーコードからLINEの「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。

「友だち」登録後は、手続きのためすぐに電話がかからない場合もあります。

「トーク」による相談は行っておりません。

運用上、「既読」になることがあります、相談員には「トーク」の内容が伝わっていませんのでご了承ください。



二次元バーコード

■こころの電話相談…………月・火・木・金（祝日を除く）／9:30～17:00 ☎06-6607-8814

■若者専用電話相談（わかばちダイヤル）水（祝日を除く）／9:30～17:00 ☎06-6607-8814

■大阪府池田保健所 精神保健福祉相談……………平日／9:00～17:45 ☎072-751-2990

妊娠中や産後にこころが不安になったら

■大阪府妊産婦こころの相談センター……………平日／10:00～16:00 ☎0725-57-5225

自死遺族相談（予約制）

大切な人を自死（自殺）で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、相談に応じます。お電話の際には、「自死遺族相談」とお伝えください。

■〈予約・問合せ〉大阪府こころの健康総合センター ……平日／9:00～17:45 ☎06-6691-2818

各団体が実施する電話相談

■関西いのちの電話……………24時間 365日 ☎06-6309-1121

■大阪自殺防止センター……………金曜日13:00～日曜日22:00（57時間）☎06-6260-4343

■こころの救急箱……………月曜日20:00～火曜日3:00（7時間）☎06-6942-9090

■自殺予防いのちの電話（フリーダイヤル）……………毎月10日／8:00～翌日8:00（24時間）☎0120-783-556

【相談機関の情報】（大阪府自殺対策のページ -携帯版-）

二次元バーコード対応のカメラ付き携帯電話から様々な相談機関の情報にアクセスできます。



二次元バーコード

問=福祉課 ☎739-3420

集団がん検診のお知らせ (平成31年4月分)

検診名・内容	場所・対象・費用	日 時
胃・大腸がん検診 胃がん検診 …胃部のX線間接撮影（バリウム検査） 大腸がん検診…便潜血反応検査	所 =保健福祉センター 対 =平成31年4月1日現在、35歳以上の方 ￥ =69歳以下 胃がん検診 1,000円 大腸がん検診 300円 70歳以上 胃がん検診 500円 大腸がん検診 200円 ※免除制度あり	4月 8日（月） 4月 16日（火） いずれも 午前9時～
乳がん検診 (マンモグラフィー検査) ※基本的に隔年受診です。 下記の表をご確認ください。	所 =保健福祉センター 対 =平成31年4月1日現在、35歳の女性 平成31年4月1日現在、36歳以上かつ偶数年齢の女性 ￥ =35～49歳 1,300円 50～69歳 1,000円 70歳以上 500円 ※免除制度あり ※子宮頸がん検診と同時受診可能	4月 10日（水） 午前9時15分～ 午後1時15分～ 4月 26日（金） 午後1時15分～
子宮頸がん検診 …子宮頸部の細胞診検査 ※基本的に隔年受診です。 下記の表をご確認ください。	所 =保健福祉センター 対 =平成31年4月1日現在、20歳以上かつ偶数年齢の女性 ￥ =69歳以下 1,000円 70歳以上 500円 ※免除制度あり ※乳がん検診と同時受診可能	4月 10日（水） 午前9時15分～ 午後1時15分～ 4月 26日（金） 午後1時15分～

乳がん・子宮がん検診の対象者（対象外の年齢の方（奇数年齢）でも平成30年度未受診の方は受診できます。）

乳がん検診		子宮がん検診	
35歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生	20歳	平成10年4月2日～平成11年4月1日生
36歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生	22歳	平成 8年4月2日～平成 9年4月1日生
38歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生	24歳	平成 6年4月2日～平成 7年4月1日生
40歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生	26歳	平成 4年4月2日～平成 5年4月1日生
42歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生	28歳	平成 2年4月2日～平成 3年4月1日生
44歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生	30歳	昭和63年4月2日～平成 元年4月1日生
↓		↓	
2歳きざみ、上限年齢なし		2歳きざみ、上限年齢なし	

申込開始=○胃・大腸がん：3月19日（火）午前9時～ ○乳・子宮がん：3月22日（金）午前9時～

申込方法=電話または来所で事前予約が必要です。

申込先=保健福祉センター（東ときわ台1-2-6） ☎738-3813

○がん検診は、検診時間が十分に必要なため、申込み時点で予約時間をあらかじめ決めています。受診者の皆さまがスムーズに受診できるようご協力ください

○がん検診等は年間を通して実施しています。5月以降の日程は広報とよの4月号に同配の「成人の事業案内(検診等の年間日程表)」をご覧ください。

○各種検診免除対象者 *事前に免除申請が必要(申請場所：保健福祉センター・役場保険課)

- ・生活保護世帯
- ・平成30年度町民税非課税世帯
- ・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方
- ・療育手帳Aの交付を受けている方
- ・療育手帳Bと身体障害者手帳3～6級を受けている方

問=健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813

パブリックコメント募集

町では、次の計画（案）に対する皆様のご意見を募集します。

閲覧場所=本庁1階行政情報コーナー、吉川支所、図書館、中央公民館図書室、

保健福祉センター、町ホームページ

提出方法=郵送、FAX、メール、または持参により各問合せ先へ提出してください。

書式は問いませんが、件名・住所・氏名・連絡先を明記の上、意見本文をご記入ください。

意見への対応=各計画策定に向けて参考とさせていただきます。意見の概要と意見に対する町の対応を取りまとめて公表します。なお、個別の回答はしませんのでご了承ください。



募集内容・期間・お問い合わせ

①豊能町食育推進計画(案)

期間=3月1日（金）～15日（金）

問=健康増進課

☎738-3813 FAX 738-6855

✉hokenfukushi@town.toyono.osaka.jp

〒563-0103 東ときわ台1-2-6

健康増進課（保健福祉センター内）

②豊能町自殺対策計画(案)

期間=3月11日（月）～4月9日（火）

問=福祉課

☎739-3420 FAX 739-1980

✉fukushi@town.toyono.osaka.jp

〒563-0292

豊能町役場 福祉課（住所記載不要）

**「勿忘草(わすれなぐせ)」の
ご案内**

いきいき百歳体操で体を動かした後、クイズやパズルなどで楽しく脳トレしています。

一緒に頭の体操を始めてみませんか?

時^リ4月～9月の木曜日（全11回）

①前半グループ 午後1時～2時30分

②後半グループ 午後2時30分～4時

所＝保健福祉センター

対＝65歳以上の町民

員＝各グループ27名

締＝3月7日（木）

※申込多数の場合は抽選となります

申＝包括支援センター

☎733-2800

「ソ」をかじると歯ぐきから血は出ませんか?昔よく聞いた、フレーズですね!!

皆さんには、歯周病という言葉を聞かれることがあると思います。歯ぐきの

病気のことですが、実は歯を失う最大

の原因がこの歯周病なのです。そこで、

一体どのような病気なのか、どのように

予防すればいいのかを詳しくお話し

ます。

その他、顎関節症やインプラントの話も予定しています。

この機会に、歯周病について学びま

しょう。申し込みは随時受付中です。

時＝3月11日（月）午後1時～2時30分

所＝保健福祉センター

講師＝北川歯科医院

歯科医師＝北川恒男氏

申＝健康増進課（保健福祉センター内）**☎**738-3813

申＝健康増進課（保健福祉センター内）**☎**738-3813

申＝健康増進課（保健福祉センター内）**☎**738-3813

**平成31年度 親子の健康事業 4月分の実施案内について**

事業名	日 程	時 間	備 考
4か月児健診 (対象者に通知)	①4月23日(火)	午後1時～ 受付：午後12時50分～	持＝母子健康手帳、 アンケート等
1歳6か月児健診 (対象者に通知)	②4月22日(月)	午後1時～ 受付：午後12時50分～	持＝母子健康手帳、 アンケート等
フッ素塗布と ブラッシング (予約不要)	③4月16日(火)	受付：午後2時30分～ 3時30分	対＝1歳6ヶ月～就学前 持＝母子健康手帳 自己負担金800円
乳幼児健康相談 (予約不要)	④4月24日(水) ⑤4月 5日(金)	受付：午前10時～11時 (両日とも)	持＝母子健康手帳
妊婦教室 (ぱぱまま教室) 1回目 (要申し込み)	⑥4月12日(金)	午前9時30分～正午	対＝妊婦とその家族 持＝母子健康手帳、筆記用具

所＝保健福祉センター (①②③④⑥) 中央公民館 (⑤)

平成31年度版親子の健康事業案内は広報とよの4月号に同配します。

問＝健康増進課（保健福祉センター内） **☎**738-3813

とよの健康づくり Vol.21 地域まるごといきいき

ウォーキングで いきいきと健康に



ウォーキングは生活習慣病の予防等様々な効果があります。

段々と暖かくなっていくこの機会にウォーキングを実践してみませんか

ウォーキングの効果

①脂肪が燃焼しやすい

ウォーキングは有酸素運動で脂肪をエネルギーとして消費します

②生活習慣病予防に効果がある

肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。

さらに運動することによる心臓や肺の機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

③脳への良い刺激

ウォーキングをすると脚の筋肉から大量の情報が神経を伝わって脳に届き、脳内ホルモンが分泌されます。このホルモンの働きにより、体が目覚める、集中力が高まる、リラックスした気分になる、ストレスが発散できるなどポジティブな感覚を得ることができます。



ウォーキングのポイント



視線は遠くにあごは引く

肩の力を抜く

首筋と背筋を伸ばす

胸を張る

腕を振る

脚を伸ばす

歩幅は広く、かかとから着地する



食べて!動いて!ボディチェンジ!

豊能町健康寿命延伸 フェスティバル

2019年

3月16日 土 10:00 ~ 16:00

詳細は広報に同配のチラシをご覧ください。

問=健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 738-3813



中田淑一 先生



神出計先生

コラム 介護予防

体重管理



「痩せていますね」「スマートですね」と周りの人に言われると嬉しいですか?

「ぽっちやりしてますね」と言われるの嫌ですか?

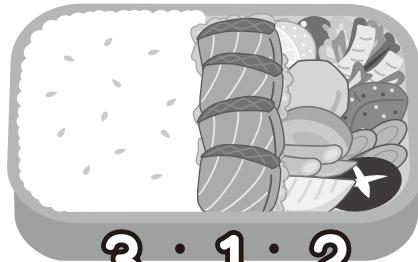
高齢期になると、痩せているよりも、ぽっちやりしている方が健康維持に適していますよ。

動きにくいほど太っているのは困りますが…

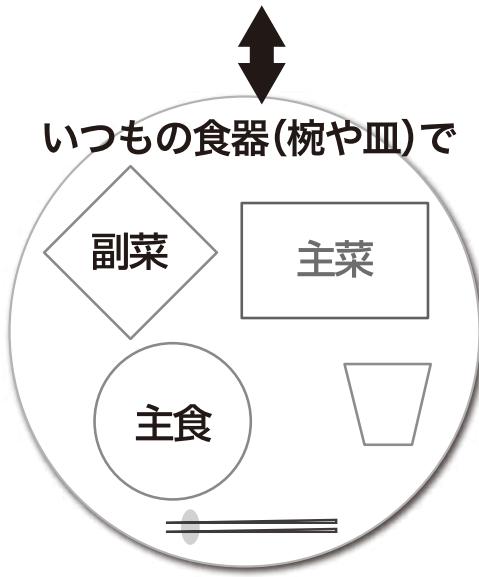
厚生労働省が2015年度から採用している新しい基準では、望ましいBMIの範囲を維持できる食事量を基準としています。ご自分の適正体重、1日の適正摂取エネルギー量を考えてみましょう。例えば、右の表より72歳のちょうどよいBMIはおよそ23となり、身長が150cmであれば、適正体重はおよそ52kgです。この体重を維持するために必要な1日の摂取エネルギー量は、身体活動量が少なめの人（軽い労作）で1300～1560kcalです。

また、健康維持のために大切なのが、3つのバランス!! 主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜（野菜類）のバランスが、エネルギー量よりも重要です。このバランスが偏ると太ったり、疲れやすくなったりします。バランスのよい食事をお弁当箱を使って考えてみましょう。

「3・1・2弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜



目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(kg / m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

出展：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年度版案)

摂取エネルギー量測定の目安

[摂取エネルギー量 = 適正体重 × 身体活動量]

身体活動量は、
25～30：軽い労作
30～35：普通の労作
35～：重い労作

お弁当箱の大きさは、1日の適正摂取エネルギー量の1／3量のものを選びます。例えば1日の適正摂取エネルギー量が1300～1560kcalの人であれば、ちょうどよいお弁当箱の容量は433～520mlのものです。これが1食あたりの適量になります。このお弁当箱に主食：主菜：副菜を3：1：2の量で詰めます。これをお皿に置き換えると、バランスのよい食卓を作ることができます。「5つのルール」を守り、バランス良く、適正エネルギーの食事をを目指しましょう！

5つのルール

- ①食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ。
- ②中身が動かないようしっかり詰める。
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める。
- ④同じ調理法の料理（特に揚げ物等油を多く使った料理）は1品だけ
- ⑤全体を美味しいように仕上げる。

作成：NPO法人食生態実践フォーラム

問=健康増進課（保健福祉センター内）☎738-3813

特集

案内般

健康福祉

安全・生活

教育・子育て

情報あれこれ