

# 健康寿命をのばしましょう！

## ～9月は健康増進普及月間です～

### 生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病を予防するためのキーワードは『運動』『食事』『禁煙』です。

#### ①適度な運動

##### 「毎日プラス10分の運動を」

苦しくない程度にスピードをあげて早歩きすることも立派な運動になります。家から歩いて10分くらいの距離、つつい車で行っていませんか？歩く機会をつくるよう心がけましょう。

#### ②適切な食生活

##### 「毎日プラス1皿の野菜」

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。日本人の今の野菜の摂取量に、もう1皿の野菜を加えた量です。

##### 「おいしく減塩1日マイナス2g」

だし、柑橘類、香辛料等を使って、おいしく減塩をする工夫をしましょう。栄養表示を見て食品に含まれる塩分量を知り、かきこく減塩をしましょう。

#### ③禁煙

##### 「たばこをやめる」

たばこには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれ、その害は体内に蓄積されます。たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の若々しさを失うことにもつながります。

### 「健診」と「検診」で健康状態を確かめよう！

特定健診などの「健診」は、毎日の健康を守るために必要です。そのときの健康状態を調べて、問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診を受けましょう。

がん検診などの「検診」は、病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。大事な人や未来を守るためにも、検診を受診しましょう。

※日野町では、9・10月にも集団健診(検診)を実施します。ぜひお申し込みください。集団健診(検診)日程は『広報ひの6月号』に掲載しています。

申し込み・問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574

## ひとりで悩まないで

— 9月10日～16日は自殺予防週間です —

#### 「相談する」ことの大切さを知ろう

解決が難しい問題や悩み等に出会った時に、誰かに相談したり助けを求めたりする事ができる力を「援助希求行動」といいます。助けをを求める事や相談する事は決して恥ずかしいことではなく、ストレス等に対処できるための重要な力です。周囲に相談できる相手がいない時は、相談窓口にご相談してみましょう。

#### ★こころやからだの不調の相談は・・・

相談窓口	電話番号	受付日時
日野町 保健センター	☎0748-52-6574	月～金 (祝日・年末年始 除く) 午前8:30～ 午後5:15
滋賀県 東近江保健所	☎0748-22-1300	
滋賀県立精神保健 福祉センター	☎077-567-5010	

#### 私たちにも出来る支援があります！

周囲に心理的に追い詰められてしんどそうな人がいたら、「どうしたの?」と一言声かけすることで、「ひとりきりではない」と感じられ、気持ちが軽くなることがあります。もし誰かが悩んでいたら、「どうしたの?」と一言声をかけ、できるだけ話にじっくり耳を傾けましょう。

#### ★こころの悩み相談は・・・

相談窓口	電話番号	受付日時
滋賀県自殺予防 情報センター	☎077-566-4326	年末年始を除く毎日 午前9:00～午後9:00
滋賀 いのちの電話	☎077-553-7387	金・土・日 午前10:00～午後10:00
自殺予防 いのちの電話	フリーダイヤル ☎0120-738-556	毎月10日 午前8:00～翌日午前8:00
こころの電話	☎077-567-5560	月～金(土・日・祝日・年末年始除く) 午前10:00～正午 午後1:00～9:00

問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574

# ①お知らせ

## 防衛省自衛隊・自衛官募集

募集種目	対象年齢	受付期間	試験日程	処遇等
自衛官候補生	18歳以上 27歳未満	常時	受付時にお知らせ	特別職国家公務員 自衛官候補生として3か月の教育を受けた後、自衛官に任用
防衛大学校学生	18歳以上 21歳未満	9月5日(火)～9月29日(金)	1次 11月4日、5日 2次 12月上旬	特別職国家公務員 将来、自衛隊のリーダーとなる幹部自衛官を養成する学校

問い合わせ先 ◆ 自衛隊近江八幡地域事務所 ☎0748-33-2103

**平成30年度 幼稚園・保育園・認定こども園等の申込受付を10月5日(木)から行います**

平成30年度(4月から翌3月)に、幼稚園・保育園・認定こども園への入園を希望される方の申込受付を10月5日(木)から10月27日(金)まで行います。募集要項、入園申込書は、10月2日(月)から配布します。入園申込を希望される方は子ども支援課または各幼稚園・保育園・認定こども園へお越しください。保育時間や定員などの詳細は、「広報ひの10月号」でお知らせします。

☎子ども支援課  
☎0748-52-6583

**ハロートレーニング  
(公的職業訓練)  
～急がば学べ～**

「未経験の仕事に挑戦したい」「新しいスキルを身に付けたい」「仕事の幅を広げたい」「資格を取って就職につなげたい」など就職に必要な技能・知識を習得するための職業訓練制度があります。(原則無料)

ハローワークでは職業訓練の相談、申し込み手続きの他、就職に向けた個別支援等も実施しております。

☎ハローワーク東近江  
☎0748-22-1020

**「ぐるっと滋賀東おうみ  
スタンプラリー」開催中**

東近江地域の観光施設等の85か所にスタンプを設置しています。パンフレットのスタンプ欄に近江八幡市、東近江市、竜王町、日野町のスタンプを計4か所押印し、応募すると、抽選で素敵な賞品が当たります。抽選は2回行います。

地域にお住まいの皆さん、スタンプラリーに参加し、素敵な賞品をゲットしましょう!

●開催期間 / 平成30年1月14日(日)まで

☎東近江観光振興協議会(東近江行政組合内)

☎0748-22-7621

**全国一斉!  
法務局休日相談所開設**

法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員があなたの相談に対応します。

●とき / 10月1日(日)午前10:00～午後4:00 ●ところ / イオンモール草津 ●内容 / 相続・贈与等の登記、土地の境界、会社法人の設

立・変更登記、人権に関すること、遺言・公正証書等 ●相談料 / 無料 ●その他 / 予約優先となります(予約受付は9月29日(金)午後5:00まで)

☎大津地方法務局総務課

☎077-522-4772

**相談室**

よろず相談

とき…毎週木曜日  
午前9時から正午  
(受付は午前11時30分まで)  
ところ…勤労福祉会館1階相談室

行政相談

とき…毎月第3木曜日  
午前9時から正午  
(受付は午前11時30分まで)  
ところ…勤労福祉会館1階相談室

布引斎苑休苑日 10月4日(水)

2017年10月し尿収集カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

…し尿収集はお休みです

し尿収集の予約は5日前までにクリーンぬのびき広域事業協同組合(☎0748-23-0107)へ申し込んでください。

**町長懇談室**

事前に①希望日、②懇談内容、③連絡先を担当までお知らせください。ご連絡いただいたときに日程調整いたします。

企画振興課 秘書広報担当  
☎0748-52-6550

**9月(10月) 休日診療の歯医者さん**

9月18日(祝)	磯部歯科医院	近江八幡鷹飼町711-1	☎0748-37-7272
9月23日(祝)	川南歯科医院	東近江市川南町1090	☎0748-42-0419
10月9日(祝)	おおまえ矯正歯科	近江八幡市出町917-2	☎0748-32-0233

問い合わせ先 ◆ 一般社団法人湖東歯科医師会 ☎0748-20-2801