

あなたの子育て お手伝いします！

真岡市ファミリー・サポート・センター

真岡市ファミリー・サポート・センターは、「子育ての手助けをしてほしい方（依頼会員）」と「子育てのお手伝いをしたい方（提供会員）」が会員となり、育児の相互援助を行う組織です。両会員とも随時募集していますので、下記へ問い合わせください。ネットワークをつくり、地域で子育てを応援しましょう！



会員になるには…？

聞き取りがありますので、センターへ直接申し込みしてください。

◆依頼会員（子育ての手助けをしてほしい方）

【対象】市内在住または在勤で、6カ月児～小学校6年生までのお子さまを養育している方

【持参するもの】お子さまの保険証

◆提供会員（子育てのお手伝いをしたい方）

【対象】市内在住の心身ともに健康で、子育てに熱意と意欲のある20歳以上の方

※センターが実施する研修を受講することが必要です。

【持参するもの】資格をお持ちの方は証明できるもの（例：看護師など）

登録無料です！



援助できる内容

お子さまを預かることができる時間帯は、次のとおりです。

◆保育園・幼稚園への送迎や、園の開始前・終了後 ◆学校の放課後・学童保育終了後

◆保護者が病院・学校行事・冠婚葬祭・買物等に出掛けるとき

※お子さまは原則として、提供会員の自宅で預かります。宿泊は行いません。

援助活動の万一の事故に備え、会員全員が「ファミリー・サポート・センター補償保険」に一括加入しますので、安心してご利用できます。（保険料はセンターが支払います）

利用料金

◆月曜日～金曜日までの午前7時～午後7時 …… 1時間あたり 700円

◆上記以外の時間 …… 1時間あたり 800円

※その他、交通費や食事・おやつ代等の費用は、依頼会員の実費負担となります。

提供会員養成研修

提供会員になるためには、原則としてセンターが実施する研修（4日間・合計10時間の講義・実習）を受講することが必要です。

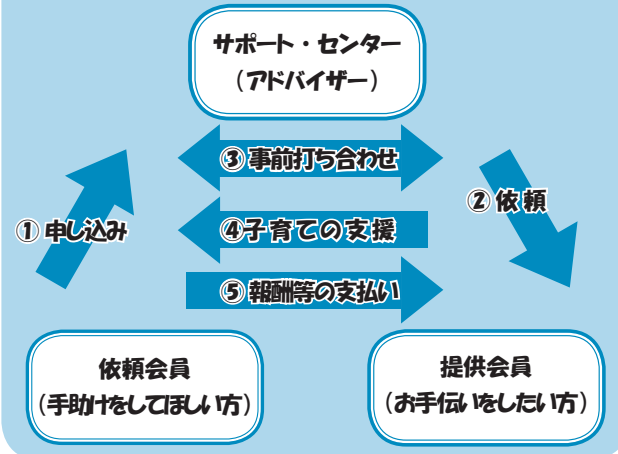
研修は定期的に行いますのでウィークリーニュースもおか等をご覧ください。



研修の様子▶



【サポート・センターのシステム】



【問い合わせ】真岡市ファミリー・サポート・センター（健康福祉部 児童家庭課内）
（開設時間）月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時 ☎ 83-8131 FAX 82-2340

健診から始まる健康づくり！ ヤング健診実施結果

今年度から30歳代の市民を対象に、ヤング健診（全3回）を始めました。若いうちから健診を受けることで自分の健康状態を知り、健康的な生活を送るために、生活習慣を見直すことを目的としています。

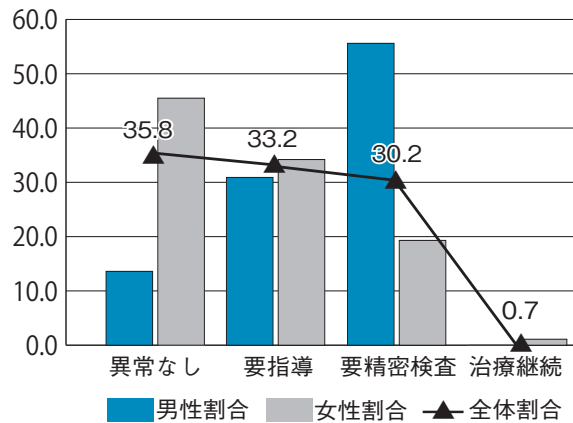
◆ヤング健診の流れ

- ①申し込みをする
 - ②お知らせが届く（約2週間前）
 - ③ヤング健診を受ける（当日）
 - ④健診結果説明会に参加する（健診受診後約6週間後）
- ※説明会で結果書を渡します。

◆ヤング健診の内容

身体測定	肥満ややせ過ぎかどうかを調べます
腹 囲	内臓脂肪の蓄積具合を調べます
血 圧	血管にかかる圧力を調べます
血液検査	脂質、肝機能、糖尿病、腎機能、貧血を調べます

<総合判定結果の状況>



30歳代の健診では、異常なしの判定結果が基本ですが、ヤング健診を受けた方268名（男性81名、女性187名）のうち、約3割が要精密検査の判定結果であり、医療機関で精密検査を受けるための紹介状がついているという驚くべき結果でした。（左記グラフ）特に、男性は半数以上の方に紹介状がついているという状況でした。要精密検査判定となった項目については、次のとおりです。

◆ヤング健診受診者の結果から見えてきたこと



- 第1位 脂質（コレステロールなど）
- 第2位 肝機能（特に男性）
- 第3位 血圧 貧血（全員女性）

このような結果は、健診を受けて初めて分かることです。自分の身体の状態を教えてくれるのが健診です。自覚症状が出てからでは、状態が悪くなっていることが多いため、健康だと思っているうちから健診を受けることが大切です。平成25年は、6月から7月にかけて3回（各回100名）ヤング健診を実施する予定です。健診を受ける機会のない方はぜひ、申し込みください。

◆健診は受けた後が大切！

健診結果は生活習慣の乱れが大きく関係しています。健診結果をもとに、生活習慣を振り返ることが大切です。ヤング健診の結果説明会では、健診結果の意味、食事や運動の改善ポイントについての説明を実施しています。参加者からは、「説明が分かりやすく、自分の健康状態が分かった」、「どのようなことに気を付けたら良いか分かった」などの声が聞かれました。



特定健診に関する調査にご協力ください！

自分の健康のため、家族の健康のため、病気にかかる前から健康づくりを実践しましょう。

市で行う「特定健診」は、40～74歳の国民健康保険に加入している方が対象となり、年に1度受けることが必要です。しかし、7割の方は特定健診を受けていません。そこで、平成23・24年度の特定健診を受けなかった方を対象に、次のとおり調査を実施します。

【対象者】40～74歳の国民健康保険加入者で平成23・24年度の特定健診を受けなかった方

【実施期間】2月上旬に往復はがきを発送しますので、2月下旬までに返送してください。

【方法】往復はがきで「平成25年度健診申し込み」または「受けない理由」を記入し返送してください。



このようなはがきが届きます。

【問い合わせ】健康増進課成人健康係
☎ 83-18122 FAX 83-18619