

保育所入所受付

平成20年度の保育所入所申し込みの受け付けを次のとおり行います。
なお、新規入所希望者だけでなく継続入所を希望される人も新たに申し込みが必要です。
申込書はこども未来課、保育所（園）で11月20日から配布します。
※保護者が保育所を選択できる仕組みになっていますが、必ずしも希望する保育所に入所できるとは限りませんので、ご了承ください。

保育所（園）名

○美和みどり保育所（依井）

○篠隈保育所（篠隈）

○なすな保育園（東小田）

受付期間 12月3日（月）～21日（金）

※土・日・祝日を除く9時～17時

対象 町内に居住し、保護者、祖父

母その他同居世帯の人が仕事や病気

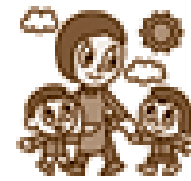
などで家庭での保育ができない就学

前の児童

申込・問合先

こども未来課

こども係



※筑前町次世代育成支援対策行動計画の進捗状況を公表

平成18年度の進捗状況を町ホームページに掲載していますのでご覧ください。

健康シリーズ



田口医院
(筑前町篠隈239)
院長 田口 徹朗

「病名と差別」

最近、痴呆症を認知症と呼ぶようになったのはご存じだと思いますが、そのほか精神薄弱者を知的障害者と、色盲を色覚異常と呼ぶようになりました。このことは、病名により人格が損なわれないための配慮だと思います。

病名により人間を差別するべきではありません。どんな障害者に対しても、健常者と区別することなく、健常者に対する場合と同様の対応が大切だと思います。日常生活では、ほとんど感染の恐れのないエイズやハンセン病の患者に対して、理解を求めるキャンペーンが行われることもあります。

色覚異常については、現在では学校生活や職場、日常生活などあらゆる面で、健常者と同様、全く支障のないことが明らかになりました。

したがって、学校や職場での色覚の検査は、法的にも禁止されています。医師としても、求められた診断書の項目に色覚とあっても検査することはできません。ちなみに、企業にしろ団体にしろ、雇い入れ時や定期などの検診項目は、労働安全衛生規則という法規により決められていますので参考まで。

11月の日曜・祝日在宅医（朝倉広域）				
3日 祝	内科	朝倉健生病院	朝倉市	☎22-5511
	内科	たかせ小児科医院	朝倉市	☎21-1146
	歯科	きどこうじ歯科矯正歯科	朝倉市	☎52-2636
4日 日	外科	藤井整形外科内科医院	筑前町	☎092-926-1417
	内科	くさば内科クリニック	筑前町	☎21-3703
	歯科	草場歯科医院	朝倉市	☎22-1020
11日 日	内科	やまもと内科消化器科	筑前町	☎22-1711
	内科	まつざきクリニック	朝倉市	☎22-1066
	歯科	くぼやま歯科医院	朝倉市	☎21-1457
18日 日	外科	香月病院	朝倉市	☎22-6121
	内科	朝倉健生病院	朝倉市	☎22-5511
	歯科	熊谷歯科医院	筑前町	☎24-4000
23日 祝	内科	窪山医院	朝倉市	☎22-2014
	内科	朝倉健生病院	朝倉市	☎22-5511
	歯科	桑野歯科医院	筑前町	☎23-1300
25日 日	外科	甘木中央病院	朝倉市	☎22-5550
	内科	重松病院	朝倉市	☎62-0721
	歯科	こが歯科クリニック	朝倉市	☎24-8055

※変更になる場合もあります。電話で確認してください。
休日夜間急患センター（医師会病院内） ☎21-2115
歯科休日在宅医の診療時間 9時～15時
朝倉歯科医師会 ☎21-0799

11月の休日在宅整骨院（町内）				
3日祝	清武整骨院	依井	☎24-6659	
4日日	矢永整骨院	原地蔵	☎24-1695	
11日日	高松整骨院	東小田	☎42-3320	
18日日	小山田整骨院	栗田	☎24-1761	
23日祝	伊藤整骨院	松延	☎42-2574	
25日日	てしま整骨院	久光	☎24-8494	

※診察時間は各整骨院にお問い合わせください。

11月の健康推進だより 健康推進課（本庁1階） ☎42-3111（内線133、135）

日程	内容	受付時間	対象者	場所
13日（火） 14日（水）	住民健診	8:30～11:00	18歳以上 (内容により異なります)	めくばー健康福祉館
16日（金）	いきいき運動教室	9:30～11:30	生活習慣病を予防したい人	
21日（水）	生活習慣病予防教室	9:30～12:30	生活習慣病を予防したい人（要予約）	コスモスプラザ 保健館
22日（木）	住民健診結果説明会	9:00～10:30	10月9、10日の住民健診受診者	
26日（月）	献血	10:00～12:00 13:00～16:00	希望者	役場本庁玄関ロビー

●一ごえくらぶ（老年症候群予防教室） 時間 10:30～11:40
6日（火）・20日（火）…コスモスプラザ敬老館
7日（水）・14日（水）・21日（水）・28日（水）…めくばり館

特定健診・特定保健指導シリーズ③ 特定保健指導編 内臓脂肪を減らす生活を始めましょう

生活習慣の改善で内臓脂肪を減らす

体を動かすことが少なく、食べ過ぎや栄養バランスの悪い食生活を続けていると、内臓脂肪がたまりやすくなります。

メタボリックシンドロームを克服するために大事なことは、「運動不足」と「過食」という生活習慣を改めて、内臓脂肪を減らすことです。また、喫煙やストレスも動脈硬化を進行するため、その改善に努めることが大切です。

内臓脂肪を減らす目標をたててみよう

腹囲を1cm減らすには、体重約1kgを減らす必要があります。体重を1kg減らすには、約7,000kcalのエネルギー消費が必要なので、1か月で腹囲を1cm減らすには、1日あたり約230kcalのエネルギー消費が必要です。

現在の腹囲が、目標とする腹囲を大幅に超えている場合は、まずは1か月で1cm、3か月で3cm減らすことを目指しましょう。

①あなたの腹囲は？ ① cm

②あなたが目標とする腹囲は？ ② cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース ①-② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース ①-② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

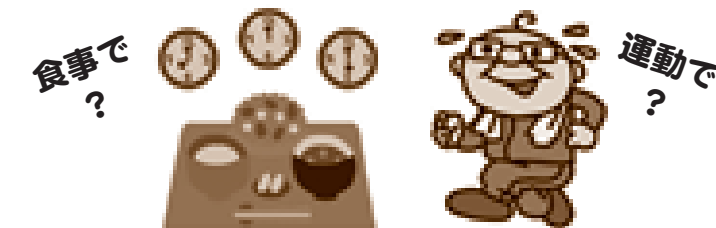
④目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

①-② cm × 7000kcal = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 = 1日あたりに減らすエネルギー量 kcal

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm未満、女性90cm未満ですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。



食事だけ、あるいは運動だけで内臓脂肪を減らすよりも、運動と食生活の改善をバランスよく行うほうが効果的で継続しやすいようです。しかし、「食事は減らせない」「運動は苦手」という人は、まずは自分が取り組みやすい目標を立て、「実行する」ことが大切です。