

けん こう 健幸いわた21 ～健康は幸せの源～

健康増進課 (i プラザ 3 階) ☎ 0538-37-2011 FAX 0538-35-4586

健幸いわた21

健幸いわた21は、「磐田市の市民がこころもからだも健やかで生涯健康に暮らすこと」を基本理念とする健康づくりの指針です。

「健幸」という言葉には「健康は幸せの源」という意味を込めました。市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、それぞれの年齢において健康を維持増進していくと共に、誰もが健康で暮らしやすい環境をみんなで育むことを目指します。

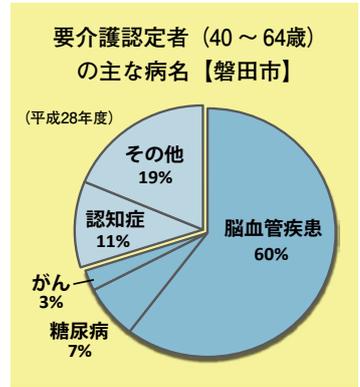
計画の推進

市民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進には、地域の中でお互いに声を掛け合うなどの支え合う環境づくりが重要です。地域のさまざまな組織や団体がつながりを持ち、地域の課題を共有し「地域力（地域の絆）」を育むことを推進しています。

計画の重点課題

1. 健康寿命の延伸
2. 生活習慣病の重症化予防
3. こころの健康
4. 生活習慣の改善

市民に多い生活習慣病



介護が必要になった主な病気は、脳血管疾患や糖尿病、がんなどの生活習慣病です。

生活習慣病を予防し、自立した生活ができる期間（健康寿命）を延ばすためには、健診などによる疾病の早期発見・治療はもちろん、乳幼児期から望ましい生活習慣を身に付け「からだの健康」を保つこと、また、いきいきと生きるための「こころの健康」を保つことが必要です。

元氣と笑顔があふれるまちに

「からだ」と「こころ」の健康を保ち「たくさんの元氣と笑顔があふれるまち磐田」のため、市では、市民、地域、企業、行政がお互いに協力し合う健康づくりを推進しています。

取り組みの一例

▼まちの保健室

各地区の交流センターを会場に、保健師や栄養士、歯科衛生士、心理士などが健康に関する相談や健康講座を行います。赤ちゃんから高齢者までどなたでも参加していただけます。

9月には市内のお店などに出向き「出張！まちの保健室」を開催します。

できることから少しずつ健康づくりを始めましょう

自分の健康を自分で守るために、それぞれが取り組むべき健康づくりを、健幸いわた21では各年代ごとに分かりやすく掲載しています。

例えば乳幼児期では、3食しっかり食べる、昼はよく動いて夜は早くぐっすり眠る、規則正しい生活を送る、など具体的な行動指標が示されています。

あなたの年代では何が必要かを確認し、日々の健康づくりの目安としてぜひ活用ください。

健幸いわた21概要版配布中

「健幸いわた21概要版」を健康増進課（iプラザ3階）で配布しています。また、市ホームページ（ページ番号1005542）にも掲載しています。



巧妙な手口であなたをだます

振り込め詐欺被害に遭わないために

☎地域づくり応援課（本庁舎2階） ☎ 0538-37-4751 FAX 0538-32-2353

最近の詐欺は「劇場型」

市内ではオレオレ詐欺や架空請求詐欺など、振り込め詐欺の被害が増加しています。平成30年の振り込め詐欺被害件数は25件、被害総額は4063万円でした。そのうち約8割を息子などをかたるオレオレ詐欺が占めています。

また最近では、複数の詐欺師が家族・警察官・銀行員など、それぞれの役割を演じる「劇場型」と呼ばれる詐欺が多発しています。詐欺の手口は年々巧妙化し、特に高齢者が被害に遭うケースも急増していますので、十分ご注意ください。

あなたは本当に大丈夫？

被害を防ぐポイントとは

振り込め詐欺被害に遭う方の多くは「私は大丈夫」と思っています。それでも、いざ詐欺師からの電話に出してしまうと、驚きや焦りなどから正常な判断ができなくなってしまうことがあります。

普段から防犯に対する意識を高く持ち、不審な電話に落ち着いて対処することが大切です。

その電話、振り込め詐欺かも

振り込め詐欺の電話の多くは、最初に自宅の固定電話にかかってきます。相手が必要以上に個人情報や報告を聞いてくる場合や短時間での判断を迫ってくる場合は詐欺を疑いましょう。

また、被害に遭わないために、次のような対策が効果的です。

- ・常に留守番電話に設定し、相手が名乗るまで電話に出ない
- ・本人確認のための合言葉や家族などで決めておく
- ・通話内容を録音する機能や装置を活用する

株で損をした

浮気相手を妊娠させてしまい、慰謝料が必要だ

会社の金を使い込んで、クビになってしまう

詐欺？



迷惑電話防止装置の購入費を補助します

▶対象者

市内在住で申請時65歳以上の方

▶補助内容

機器購入費用のうち、1,000円未満の端数を切り捨てた金額を補助（限度額は1万円）

※1世帯1回1台限り

▶対象機器

固定電話に取り付けるタイプのうち、次の①

②のどちらかを選択

①通話録音装置

着信時に自動で相手に録音することを予告し、通話内容を録音する機能があるもの

②着信拒否装置

悪質電話の着信を自動判別し、点灯で通知、または自動で着信切断する機能があるもの

機器購入の前に申し込みを

①申し込み

申込書（市ホームページからダウンロード可）を地域づくり応援課または各支所市民生活課、各交流センターへ提出する
※先着順で受付し、予算に達し次第終了となります

②内示通知

市から内示通知などが送付される

③購入

内示通知などが届いてから、機器を購入する

※機器の設置により、迷惑電話を完全に排除できるわけではありません



いわたホットラインに登録を！

市では振り込め詐欺や不審者などに関する防犯情報を「いわたホットライン」で配信しています。情報の収集にご活用ください。【ページ番号：1002478】

平和への想いを未来へつなぐ

磐田市平和祈念式

問 福祉課（いプラザ3階）

☎ 0538-3714814
FAX 0538-3611635

過去の戦争の惨禍に思いを致し、平和を希求する想いを次世代へ継承していくため、磐田市平和祈念式を開催します。

式典では、戦時中の体験談インタビュー映像を放映するほか、広島平和記念式典に派遣された中学生代表による発表、戦時中の磐田の様子を知ることができるパネル展なども行われます。



▲多くの小中学生も参加し、平和について考えます

磐田市平和祈念式

平和について改めて考える機会として、多くの市民の方のご参加をお待ちしています。ぜひ、ご家族でご参加ください。

とき／8月15日(木)

午前10時～11時15分予定
(受付：午前9時～)

ところ／磐田市民文化会館

- 内容／
- ・ 追悼式
 - ・ 戦時中の体験談インタビュー映像放映
 - ・ 中学生による合唱
 - ・ パネル展示 など

参加費／無料

申込／不要。当日、直接会場へ
駐車場／市民文化会館駐車場（1000台）または今之浦市有地をご利用ください。

※自転車、バイクは会館敷地内駐車場をご利用ください

ページ番号 1001455

生ごみ・食品ロスを減らそう

食品ロスゼロ・クッキング教室

問 生ごみ対策課（クリーンセンター内）

☎ 0538-3714812
FAX 0538-3619797

家庭ごみ全体の約9割を占める可燃ごみのうち、約4割が生ごみです。各家庭で生ごみの減量を心掛けましょう。

減量ポイント① 買い物は適量を

生ごみの中には、未開封・未使用のまま捨てられた食材が含まれています。冷蔵庫の中身を確認し、適量を考えて買い物をすることで、消費期限切れによる無駄な処分を防ぐことができます。

減量ポイント② 水分を減らそう

生ごみの約7割が水分です。生ごみを捨てる前に「ぎゅっ」とひと絞りしましょう。



減量ポイント③ 庭や畑で再利用

生ごみは、堆肥化容器を使用することで堆肥となり、家庭菜園に利用できます。

市では、生ごみ堆肥化容器（コンポスト）の購入費の一部を補助しています。（二世帯あたり年度ごと二基まで、電動式は対象外）

食品ロスゼロ・クッキング教室

身近な「食」を通して食品ロスについて学び、作った料理をおいしく食べ切りましょう。家庭で調理するときに捨ててしまう物でも違った発見があるかもしれません。ぜひご参加ください。

とき／8月21日(水)

午前9時～11時30分
ところ／池田交流センター調理室

対象／市内在住の小中学生と保護者

内容／

- ① 食品ロスについて知ろう
- ② 食材を無駄にしない調理をしよう
- ③ 残さずおいしく食べ切ろう

定員／先着7組

参加費／無料

申込／7月22日(月)午前9時から電話
で生ごみ対策課へ

※食品ロス：まだ食べられるのに捨てられている食品のこと



ひとりでも悩まず相談してみませんか こども・若者相談センター

問 こども・若者相談センター（iプラザ3階）

☎ 0538-37-2018
FAX 0538-37-2812

不安なこと、悩んでいることを一緒に考えます。本人、家族は問いません。「ちょっと聞いてもらいたい」だけでも構いません。一人で悩まず相談してみませんか。

4月からiプラザ3階に、こども・若者相談センターを開設しました。これまで行ってきた、こども相談や女性相談に加え、新たに若者相談にも対応します。それぞれ専門の相談員が相談に応じますので、ぜひご相談ください。

相談ダイヤルの受付

平日の午前8時30分～午後5時
電話による相談、センターでの対面相談に応じます。（予約制）

こども相談ダイヤル
☎ 0538-35-4317

18歳未満の子どもに関する相談に応じます。家庭での生活やしつけのこと、言葉や心身の発達のこと、虐待や養育問題のことなど、子どもに関することについて困っていることがありますしたら、ご相談ください。

女性相談ダイヤル

☎ 0538-37-4844

家庭問題やDVなど、女性に関する問題について、関係機関と連携を取りながら相談に応じます。個人の秘密は固く守りますので、お気軽にご利用ください。

若者相談ダイヤル

☎ 0538-37-2752

中学校卒業以降の若者世代とその家族を対象に、主にひきこもり・ニート、高校などの不登校・中退などでお悩みの方の相談に応じます。年齢は問いませんので、ご相談ください。

「児童虐待かな？」と思ったら

児童虐待の相談・通告先も、こども・若者相談センターです。

☎ 0538-37-2018

いちはやく

189へ

※休日・夜間は（児童相談所全国共通ダイヤル）

自覚症状が出る前に早期発見！ 受けていますか？がん検診

問 健康増進課（iプラザ3階）

☎ 0538-37-2011
FAX 0538-35-4586

「がん」は、現在日本人の2人に1人がかかるといわれています。しかし早期治療により80%以上が治る時代になっています。

早期のうちには自覚症状がないため、「がん検診」を受けて見つける場合が多いです。そのため「がん検診」を

受け、早期発見、早期治療することが大切です。

市が行うがん検診は、安価な自己負担で受けることができます。対象者は案内を送付しています。新規の申し込みなど詳しくは、健康増進課へお問い合わせください。

磐田市のがん検診

検診項目	対象年齢 (令和2年3月31日時点)	自己負担額
結核・肺がん検診 (レントゲン検査)	40歳以上	無料 かくだん 喀痰検査希望者 700円 (75歳以上は 500円)
胃がん検診 (胃バリウム検査)	40歳以上	1,300円 (75歳以上は 500円)
胃がんリスク判定 (血液検査)	40・45・50・55・60・ 65・70歳で過去に受 けたことがない方	1,300円
大腸がん検診 (検便2日法)	40歳以上	500円
前立腺がん検診 (血液検査)	50歳以上の男性	1,500円 (75歳以上は 1,000円)
乳がん検診 (マンモグラフィ 検査)	40歳以上偶数年齢の 女性	40～48歳 1,800円 50～74歳 1,000円 76歳以上 500円
子宮頸がん検診 (視診と細胞診)	20歳以上偶数年齢の 女性	1,300円 (76歳以上は 500円)
骨粗しょう症検診 (前腕骨の レントゲン検査)	40・45・50・55・ 60・65・70歳の女性	700円
肝炎ウイルス検診 (血液検査)	40～74歳で過去に 受けたことがない方	1,100円

磐田っていいな♪2019

素敵な風景、お祭りやスポーツでの一場面、おいしそうな食べ物や友達、恋人、家族の笑顔など磐田で撮影した磐田の魅力あふれる1枚、『磐田っていいな』と感じる写真を大募集！

作品
募集



応募締切

10月31日(木)

※昨年のフォトコンテストにご応募いただいた作品です

応募部門と応募方法

【Instagram部門の場合】

- ①磐田市公式アカウント
「iwatacity_official」をフォロー
- ②以下のハッシュタグを付けてシェア
【#磐田っていいな2019】
※アカウントの非公開設定はオフにしてください

【プリント写真部門の場合（データ応募も可）】

- 提出物：四つ切（ワイド可）またはA4サイズの印画紙プリントか、写真データを入れたCD-R
※応募票を1点につき1枚貼付
提出方法：持参または郵送（当日消印有効）
※提出された作品は返却しません
提出先：広報広聴・シティプロモーション課
〒438-8650 磐田市国府台3-1

入賞

各部門それぞれで最優秀賞（1点）と優秀賞（数点）を決定し、入賞者には記念品を贈呈します

審査結果

市ホームページや市公式SNSで発表予定（11月下旬頃）

- 詳しくは市ホームページをご確認ください（ページ番号：1007026）

☎広報広聴・シティプロモーション課（本庁舎2階） ☎0538-37-4827 FAX0538-32-3946