

生活習慣を見直し 定期的に検診を！



▲保健センターで行われている町ぐるみ健診の様子

生活習慣病は、自覚症状がない状態で進行する病気です。定期的に検診を受け、自分の健康管理に努めましょう。保健センターでは、検診を行うだけでなく、簡易健康チェックや健康相談なども行っていますので、気軽にご利用ください。

4月から個別検診を実施

年に一度、自分自身のからだの状態を知るため、集団検診・個別検診いずれかを選んで受けましょう。集団検診を受けることができない人は、医療機関で行う個別検診を受診してください。

町では、18年度から健診を受診される65歳以上の人を対象に、介護予防の観点から生活状況についての問診項目にお答えいただき、その結果によつては、予防のための介護事業対象となる場合があります。

注意事項
各検診とも年度内に1回の受診となります（町ぐるみ健診・集団・個別と総検診は同じ検診として扱いますので、年度内にいずれかの受診となります）。眼底検査は個別検診では行いません。

内容 基本健診（身体計測・検尿・血圧測定、血液検査・心電図）肺がん検診（胸部X線直接撮影）、子宮頸がん検診（細胞診）、大腸がん検診（便潜血反応2回法）、肝

個別検診が行われる医療機関

医療機関	電話番号	所在地	基	肺	子	大	肝
猪名川町内							
生駒病院	766-0172	広根	○	○	○	○	○
今井病院	766-0030	北田原	○	○	○	○	○
貴田医院	766-0003	若葉	○	○	○	○	○
中村内科クリニック	767-2100	白金	○	○	○	○	○
船田医院	766-1300	松尾台	○	○	○	○	○
森内科小児科医院	766-0727	伏見台	○	○	○	○	○
クリニックヤマガミ	766-6368	伏見台	○	○	○	○	○
坂田診療所	766-5200	紫台	○	○	○	○	○
こたけ整形外科クリニック	767-2221	広根	○	○	○	○	○
杉生診療所	769-0015	鎌倉	○	○	○	○	○
川西市内							
岡林クリニック	795-1070	美山台	○	○	○	○	○
中村整形外科リハビリクリニック	795-2711	美山台	○	○	○	○	○
しまお小児医院	799-0810	清和台西	○	○	○	○	○
高橋産婦人科医院	799-0001	清和台東	○	○	○	○	○
田畑クリニック	799-4765	清和台東	○	○	○	○	○
宮田医院	798-1003	清和台東	○	○	○	○	○
宮本内科小児科医院	799-0333	清和台東	○	○	○	○	○
杉田クリニック	799-7272	清和台東	○	○	○	○	○
浦クリニック	799-4111	けやき坂	○	○	○	○	○
元木クリニック	795-0066	東睦野	○	○	○	○	○
織田内科診療所	794-0567	見野	○	○	○	○	○
戸田医院	794-7778	見野	○	○	○	○	○
たぐちクリニック	791-5775	見野	○	○	○	○	○
穴戸医院	794-1196	大和西	○	○	○	○	○
清水内科循環器科	794-9192	大和西	○	○	○	○	○
広岡医院	794-3080	大和西	○	○	○	○	○
ゆあさ内科	795-1706	大和西	○	○	○	○	○
坂本医院	794-2131	大和東	○	○	○	○	○
福井医院	794-2335	大和東	○	○	○	○	○
渡部医院	793-0329	緑台	○	○	○	○	○
大江内科胃腸科	793-0501	向陽台	○	○	○	○	○
神田内科小児科医院	793-0502	向陽台	○	○	○	○	○
中村小児科医院	793-8002	向陽台	○	○	○	○	○
吉田医院	793-0646	向陽台	○	○	○	○	○
まえだクリニック	790-0517	向陽台	○	○	○	○	○
西岡内科医院	793-7705	水明台	○	○	○	○	○
イセキ内科クリニック	793-1077	水明台	○	○	○	○	○
協立温泉病院	792-1301	平野	○	○	○	○	○
つちたにクリニック	792-8247	新田	○	○	○	○	○
ペリタス病院	793-7890	新田	○	○	○	○	○
森本整形外科	792-4973	西多田	○	○	○	○	○
上月医院	792-3331	多田桜木	○	○	○	○	○
武田外科	793-5570	多田桜木	○	○	○	○	○
辻医院	792-6181	多田桜木	○	○	○	○	○
橋本整形外科医院	792-4566	多田桜木	○	○	○	○	○
つつみがたきT E Iクリニック	792-8321	鼓が滝	○	○	○	○	○
栗崎整形外科	755-5222	萩原台東	○	○	○	○	○
上小児科医院	757-3111	萩原台東	○	○	○	○	○
富山医院	757-3051	萩原台西	○	○	○	○	○
石島診療所	758-1699	中央町	○	○	○	○	○
酒井内科	755-1937	中央町	○	○	○	○	○
間瀬内科クリニック	757-0086	中央町	○	○	○	○	○
木村内科クリニック	755-5011	中央町	○	○	○	○	○
協立病院	758-1131	中央町	○	○	○	○	○
洪クリニック	756-8008	中央町	○	○	○	○	○
北川医院	757-0130	栄町	○	○	○	○	○
九十九記念病院	759-9020	栄町	○	○	○	○	○
ふかみレディースクリニック	740-0230	栄町	○	○	○	○	○
大道産婦人科	759-3608	小花	○	○	○	○	○
どひ整形外科	758-0606	小花	○	○	○	○	○
藤末医院	759-2952	小花	○	○	○	○	○
宮崎医院	759-3345	小花	○	○	○	○	○
山本クリニック	755-3511	小花	○	○	○	○	○
河本医院	759-4560	小花	○	○	○	○	○
松下内科	755-6466	網延町	○	○	○	○	○
加藤産婦人科	759-0485	小戸	○	○	○	○	○
杉町医院	758-8470	小戸	○	○	○	○	○
小松外科	758-8520	栄根	○	○	○	○	○
阪本医院	759-1125	栄根	○	○	○	○	○
正愛病院	758-5821	久代	○	○	○	○	○
川口医院	759-2022	久代	○	○	○	○	○
前田医院	757-0886	花屋敷	○	○	○	○	○
安井医院	759-3659	花屋敷	○	○	○	○	○
三浦医院	759-2404	南花屋敷	○	○	○	○	○

基＝基本健診、肺＝肺がん検診、子＝子宮頸がん検診
大＝大腸がん検診、肝＝肝炎ウイルス検診

指定管理者制度（一）を導入し、下表の施設において指定管理者による施設管理を行います。

指定管理者制度を導入することにより、日生中央駅前交通広場駐車場、猪名川町自転車等駐車場、通広場駐車場、猪名川町自転車等駐車場を一体的に管理し、定期券の購入が駅前情報プラザINAGAWAで毎日購入（年末年始を除く施設開所時間内）することができるようになります。

この他にも、民間事業者のノウハウを生かしたサービスの提供が可能となり、より利用しやすい施設となります。施設管理に係る経費についても指定管理者がノウハウを生かした効率的な運営を行うことにより、管理経費の削減につながります。

問い合わせは、企画政策課（766・8711）へ。

施設名	指定管理者	指定期間
日生中央駅前交通広場駐車場	猪名川町商工会	平成18年4月1日から平成21年3月31日まで
猪名川町自転車等駐車場	柏原生産森林組合	平成18年4月1日から平成23年3月31日まで
大野アルプスランド（猪名川天文台を含む）	（株）いながわフレッシュパーク	平成18年4月1日から平成23年3月31日まで
いのちがわフレッシュパーク（道の駅いながわ）	社会福祉法人猪名川町社会福祉協議会	平成18年4月1日から平成21年3月31日まで
総合福祉センター（ゆうあいセンター）	社会法人猪名川町シルバー人材センター	平成18年4月1日から平成21年3月31日まで
社会福祉会館	（株）日東カストディアルサービス	平成18年7月1日から平成21年3月31日まで
猪名川豊照苑		

指定管理者制度とは

地方自治法の一部を改正する法律が、平成15年6月13日に公布、同年9月2日に施行され、公の施設の管理に関する制度が、従来の管理委託制度から「指定管理者制度」に移行しました。これまでは、公共団体、公共の団体および政令で定める出資法人にしか施設管理を委託することができなかった

ものが、民間の事業者、NPO法人、ボランティア団体などでも施設管理が行えるようになり、多様化する住民ニーズに、より効果的かつ効率的に対応することが期待できます。

また、公の施設の管理に民間の能力を活用しつつ、住民サービスの向上を図るとともに、経費の削減なども期待されます。

固定資産課税台帳の閲覧・縦覧帳簿の縦覧

平成18年度の固定資産の価格を登録した固定資産課税台帳を閲覧に供します。また、土地・家屋の評価額などを記載した縦覧帳簿の縦覧を行います。

とき 閲覧＝4月1日から1年間
縦覧＝4月1日から5月31日まで
いずれも土・日・祝日を除く執務時間内

ところ 税務課

対象 町内に所在する土地・家屋および償却資産を所有する本人など（納税義務者および借地・借家人）

必要なもの 本人（同居の家族）の場合は、運転免許証などの身分証明書
借地・借家人の場合は、賃貸借契約書など

問い合わせは、税務課（766・8702）へ。

18年度

人権啓発ふれあい予定表・健康づくり年間予定表 ごみ収集カレンダーを配布

平成18年度「ごみ収集カレンダー」などの配布物を各自治会を通じて、3月中に配布を予定しています。自治会に加入していないなどの理由で、配布を受けられない場合は、お手数ですが「ふれあい予定表」は木津総合会館、「健康づくり年間予定表」は保健センター、「ごみカレンダー」は生

活環境課でお受け取りください。役場・日生・六瀬住民センターではすべて受け取ることができます。

問い合わせは、木津総合会館（768・0217）、保健センター（766・1000）、クリーンセンター（768・0818）へ。

町長の資産を公開

政治倫理の確立のため、町長の資産等の公開に関する条例および同規則に基づき、真田町長の選挙の期日（平成17年10月23日）における資産等について作成された報告書を3月31日から秘書室で閲覧することができます。

問い合わせは、秘書室（766・8713）へ。

つじわら たくと
辻村 拓都くん
1歳（つじが丘）



泣き虫で甘えん坊のたくくん。いっぱい泣いていっぱい笑って元気に大きくなあれ。
父 健・母 貴代さん

いのうえ ななみ
井上 七海ちゃん
1歳7カ月（若葉）



言葉をたくさん覚え始め、まねっこも上手な七海。すくすくと元気に、明るい女の子に育ってね。
父 隼人・母 美奈子さん

はいーポーズ

4月1日から予防接種が変わります

麻しんと風しんの各予防接種が定期接種からなくなり、MR（麻しん・風しん）混合ワクチンによる接種が始まります。

旧制度（3月31日まで）

種類	対象年齢	回数
麻しん単独ワクチン	生後12カ月（満1歳）	1回
風しん単独ワクチン	～7歳6カ月未満	

新制度（4月1日から）

種類	対象年齢	回数
MR（麻しん・風しん）混合ワクチン	第1期 1歳代のみ（生後12カ月～2歳未満）	1回
	第2期 5歳以上～7歳未満で、小学校就学の1年前の日から就学日の前日までの間にある人（いわゆる幼稚園での年長児）	

過去にどちらか一方または両方とも、接種済みの人やかったことのある人は、新制度での接種の対象者とはなりません

接種場所＝町の個別接種実施医療機関（健康づくり年間予定表・予防接種問診票に記載）

小児の夜間初期応急診療日の変更

4月1日から川西市応急診療所で実施していた小児夜間（準夜帯）での応急診療の診療日が変わります。

現在 診療日＝毎週月・火・水・金曜日

変更後 診療日＝毎週火・水曜日

ところ 川西市応急診療所（川西市中央町12・2）

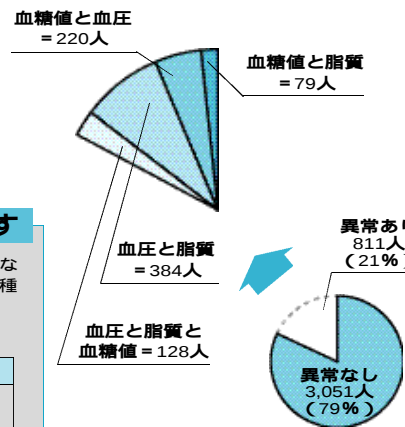
診療時間 午後8時～同11時（受付は同10時30分まで）



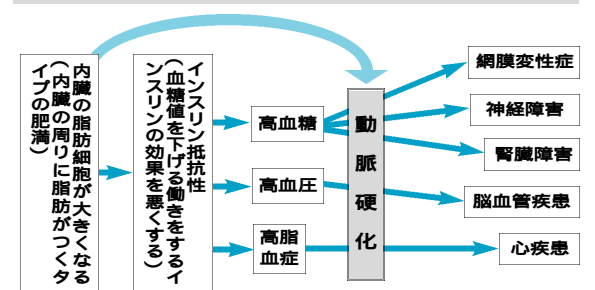
一度チェックしてみましょう！

1	ウエスト（へその位置）の周りが男性85 以上、女性90 以上の人
2	血圧＝最高血圧130mmHg以上 または最低血圧85mmHg以上（あるいは両方）
3	血糖値（空腹時）110mg/ 以上 中性脂肪＝150mg/ 以上
4	またはHDLコレステロール40mg/ 未満（あるいは両方）

【図1】～今年度の町ぐるみ健診結果から～



【図2】 内臓の脂肪細胞が大きくなると



運動

有酸素運動で脂肪を燃焼

水中エクササイズなど、呼吸をしながら行う有酸素運動は、脂肪を燃焼させるのに有効です。2日に1回のペースで行いましょう。

筋力トレーニングで基礎代謝をあげる

筋肉は加齢と共に減ってきます。基礎代謝（安静にしている時でも体が使うエネルギー）は筋肉量が増え、脂肪の量が減ると増加します。筋肉量を増やし運動効果を高めましょう。

食事

腹八分目を目標に

気がつくとおなかいっぱい食べているという人は、カロリーオーバーになりやすいので注意が必要です。

間食・夜食をなくす

菓子類、アルコール類は総カロリーが高くなる傾向にあります。脂質のとりすぎに注意

脂質は食品の中で最も少量でカロリーが高い物になります。

不足しがちな野菜を増やす

野菜は食物繊維をたくさん含み、体内の脂質、糖質を体外に出す働きをします。低カロリーのため、少し食べ過ぎても、カロリーへの影響が少なくなります。

バランス良く食べる

1日3食いろんな物をバランス良く偏りのないように食べましょう。

問合せ
保健センター
（766・1000）

も予防が大切になります。どうしたら予防できるのでしょうか？

原因は、過剰なカロリー摂取と日頃の運動不足にあります。毎日少しずつでも過剰なエネルギーが脂肪細胞に蓄積

すると肥満につながります。内臓脂肪は皮下脂肪に比べ蓄積しやすい、また、減りやすいという特徴があります。運動と食事のバランスで、脂肪を貯めないからづくりをししましょう。