



**報酬**

平日(月～金)	午前7時～午後7時	700円/時間(基本分)
	上記以外の時間帯	800円/時間(基本分)
土・日・祝日 ※年末年始(12/29～1/3)は除く		基本分の100円増し

- きょうだいを預かる場合は、2人目からは半額
- 自家用車の送迎は100円/回(10km以内)
- 公共機関を使ったときの交通費や食費、おむつ代などは「おねがい会員」が実費・現物で負担

援助を受けるには事前の会員登録と打ち合わせが必要です。

**援助希望の事前登録が必要**

おねがい会員の対象は、市内在住・在勤で、生後2か月～小学生の子を持つ人。報酬は援助活動の終了後に、活動時間や内容に応じて、まかせて会員に直接支払います。

祭等の急用時の預かり▽保育施設等への送迎▽保育施設等終了後の預かりーなど、一時的なもの。宿泊を伴う預かりや家事援助、病気の子どもの預かりはできません。預かりの場所はまかせて会員の自宅か同センター(上野町)です。

**活動開始前に講習を実施**

まかせて会員は、市内在住▽自宅で安全に預かれる▽援助活動に理解と熱意がある▽健康で積極的に援助活動ができる▽センターが実施する講習の受講ができるーという条件を満たす人が対象。活動開始前の講習のほか、子育てに関する研修会も行います。

また、けがや賠償に備えた補償保険制度に同センターが加入するため会員の保険料の自己負担はありません。

**アドバイザーが仲介**

同センターは子育てを会員同士で支え合う組織。応援してほしい人(おねがい会員)を応援したい人(まかせて会員)が援助する仕組みです。おねがい会員の登録があると同センターのアドバイザーが仲介し、まかせて会員とともに打ち合わせを実施。双方の同意に基づいて援助をします。上図。

援助内容は▽通院や冠婚葬

**会員募集中!**



まかせて会員は「小学生なら預かれる」など、できるときに、できることをしていただければ十分。1人のおねがい会員に複数のまかせて会員をマッチングします。▽子どもが好き▽自分がしてもらったように他の親子の力になりたい▽子育て中なので助け合いたいーなど、資格や経験、性別は問いません。多くの登録が大きな力になります。関心を持っていただける方は、まずは気軽にあやべファミリー・サポート・センター☎(42)5090へご連絡ください。

# 年に1度の体のチェック

# 健診を受けよう!

健康づくりや生活習慣病予防の基本は、自分の体の状態を知ること。自覚症状がなく、気付かないうちに病気が進行していることもあります。年に1度は健診を受け、健康づくりに役立てましょう。

## まずは気軽に健診を

市は毎年、特定健康診査と長寿いきいき健診を実施。検査等を行い、メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病などについて調べます。ま

た、がん検診等も併せて受けられます。健診は完全予約制のため、待ち時間も少なく受診できま

す。特定健康診査の自己負担額は1000円で、市民税非課税世帯の人などは自己負担額の免除制度があります。気

軽にお問い合わせください。詳しくは、保健推進課☎(42)0111へ。

## 早期発見が治療の鍵

市が本年度、特に受診率の向上を目指しているのは肺がん検診。本市の死亡原因の第1位はがんで、男性は肺がんによる死亡率が全国比1.2倍と高いからです。肺がんは、早期に治療すれば約8割が治るといわれます。無症状でも定期的に検診を受け、早期に発見しましょう。

本年度市が実施する健診・検診は下表のとおり。未受診の人は、早めに保健推進課へお申し込みください。また、病院等で個別に健診を受けることもできます。実施医療機関に直接お伝えください。



健診を受けて健康ポイントもためよう!

保健推進課 保健師 四村 幸子

市が昨年度実施したアンケートでは、過去1年間に健診を受けていない人が約20%。そのうち、5人に1人が「症状があれば病院等にかかれば良い」と回答していますが、病気の予防のためにも、毎年健診を受けてください。日ごろの生活で何に気を付けると良いかが分かります。

また、健診を受けるとあやちゃん健康ポイントもたまります。ためたポイントは、市内施設の利用券やエコバックなどの賞品と交換できます。楽しみながら、健康づくりに取り組みましょう。

健診(特定健診・長寿いきいき健診・人間ドック・職場での定期健診)は**150ポイント**、各種がん検診は**50ポイント**たまるよ!



## 集団健診(市特定健康診査、長寿いきいき健診)

実施日	場 所	申込締切
11月17日(金)	ふれあいセンター(大島町)	10月16日(月)
11月18日(土)		
11月22日(水)	保健福祉センター(青野町)	10月23日(月)
12月15日(金)		11月13日(月)

※11月22日は託児があります。

## 健診と併せて受けられる検診

項 目	実施方法		対 象	自己負担額
	集団	個別		
大腸がん検診	○	○	40歳以上	500円
胃がん検診	○	×		500円
肺がん検診	○	×		無料
結核健康診断	○	×	19歳以上の希望者	無料
前立腺がん検診	○	×	55歳以上の男性	300円
肝炎ウイルス検診	○	○	40歳以上で、今まで受けたことのない人	700円
乳がん検診	○	○	出生年の西暦が奇数年の40歳以上の女性	集団1,200円 個別2,000円
子宮がん検診	○	○	出生年の西暦が奇数年の20歳以上の女性	700円