



VOL.57

男と女のいきいきコラム



〜新しい生活〜

4月は、新しい生活を始められる方が多い季節です。

皆さんの中にも、入園、入学または会社勤めを始められるご家族をお持ちの方もおられると思いますが、この時期、そうした環境の変化は、その当人の生活に大きな変化を及ぼすばかりでなく、家族全体の生活にも大きな影響を与えるものです。

例えば、通園、通学、通勤を始めることで、起床時間が随分早くなったり、またお弁当作りが必要となったりすると、その当人や家族の方がそれに合わせて早く起床しなければならなくなるなど、生活の流れが大きく変わってきます。家族の中で一人が新しい生活を始めるということとは、家族全員が新しい生活を始めることなのかもしれません。

その忙しい朝に、家族のため、今まで以上に、自分一人で家事全体に頑張ってしまうお母さんがいませんか？

朝は、誰でも忙しいものです。自分でできることは、自分でやってみる。また、今まではやらずに済ませていた家事の一部を家族みんなで少

ずつ分担してやってみる。そうすることで、お母さん一人の忙しさがなりがちな家事の大変さ、大切さが分かり合える、そんなきっかけになるかもしれません。

皆さん、新しい生活の始まりは、新しい気持ちの始まりでもありません。そして新しい発見もあるものです。皆さんの家族が、朝から元氣良く一日をスタートさせ、お互いが健康で笑顔で過ごせることを願っています。

*市では、今年度も男女共同参画社会を推進していきます。

本紙と同時配布のチラシ「土岐市男女共同参画社会の実現をめざして」も併せてご覧ください。



Vol. 12

窓Q&A

国保人間ドックについて

市民課・保険年金係
内線131~138

国民健康保険では被保険者の皆さんを対象とした人間ドックの助成を行っています。ご自身の健康管理のために、受診してみませんか。

AQ 受診費用はどれくらい？

ドックの内容ごとに次の表の通りの自己負担額費用が必要ですよ。

区分	自己負担額
半日ドック(子宮がん・乳がん検査なし)	9,500円
半日ドック(子宮がん・乳がん検査あり)	11,200円
骨ドック	4,500円
脳ドック	11,400円
肺がんドック	8,900円

AQ 受診の申し込み方法は？

4月中旬に、国民健康保険の加入世帯に送付させていただく保険料の納付通知書に申込書を同封します。この申込書に必要事項を記入の上、市民課へ郵送していただくか、市民課または各支所へ直接提出してください(電話での申し込みは、受け付けできません)。

なお、申込者多数の場合は、抽選により受診者を決定させていただきます。ご了承ください。

※申込書は、市民課または各支所でも配布しています。

AQ 受診の場所や時期は？

市総合病院で6月から翌年3月までの間に受診していただきます。

受診日については、決定後病院から連絡します。