

※**（ホ）** 令和8年度 三島町健康講座について

「目指せ健康寿命！＋10歳（プラステン）」

三島町健康講座「目指せ健康寿命！＋10歳（プラステン）」は、健康づくり・介護予防に関心がある方々や、身体機能の低下による健康面に不安がある方が、さまざまなゲーム・レクリエーション・ものづくり・運動などをとおして、楽しみながら健康づくりに取り組む、定期的な集いの場です。

「人と会っておしゃべりしたい」「とにかく出かける場所が欲しい」方も大歓迎です！

日 程	7月23日 （木）	7月30日 （木）	8月6日 （木）
プログラム	テーブルを囲んで遊びましょう！ ぬり絵・トランプ等	元気でまっせ体操 ゲームレクリエーション	茶話会 テーブルゲーム 参加費 200円
時 間	10：00～正午ごろ		
会 場	町民センターふれあいの間		
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具		

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※**（ホ）** 水中ウォークで足腰元気教室について

【町民課主催】（要申込）

プールでのウォーキングは身体への負担が少ない全身運動であり、筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレスの軽減、認知機能の維持・向上など、多くの効果が期待できます。

さらに、日ごろから足腰に痛みがある方や、痛みのために運動しづらい方でも、水中では浮力によって身体への負担が軽減されるため、無理なく運動に取り組むことができます。

この機会にぜひご参加ください。

内 容	水中での簡単な運動・ウォーキング（1時間程度）
日 時	7月24日 （金） 【役場出発】13：00【役場解散】16：00
会 場	西会津町さゆり公園 屋内温水プール（水深110cm）
移動手段	バス
利 用 料	500円（自己負担）
持 ち 物	健康ポイントカード、飲料水、水着・水泳帽・バスタオルなど

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※**（ホ）** こらんしょ運動教室について

体を動かすことを目的とした集いの場を開催いたします。自宅ではやる気が出ない、一人では続かない方も健康づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

日 程	7月31日 （金）	8月21日 （金）
時 間	10：30～11：30	
会 場	町民センター大ホール	
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物・上履き・タオル	
講 師	佐藤 正子 先生	
プログラム	ダンスエクササイズ 「ズンバゴールド」	

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※**（ホ）** …みしま健康ポイントの対象です。カードをご持参ください。

※**（ホ）** 運動で見直す「ならない・悪化しない」

心臓病運動講座について

高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満、メタボリック症候群などの生活習慣病は全て心臓病の予備軍であり、本町においても、心臓病を指摘されている方が年々増加傾向となっています。

既に心臓病を指摘されている方は重症化を防ぎ、生活習慣病を指摘されている方は心臓病を発症しないために生活習慣を見直すことが大切です。

ぜひご参加ください。

日 時	8月3日 （月） 10：00～11：30
会 場	町民センター 大ホール
内 容	心臓病予防・生活習慣病予防と運動について 運動プログラムの実施
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物・上履き・タオル
講 師	竹田総合病院 佐藤志保先生（心臓病専門理学療法士）

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

※**（ホ）** 小学生スイミング教室の開催について

三島町公民館では、町内小学生の水泳技術の向上を目指して、個人に応じた指導を行い、体力の向上及び安全な水中の活動を学ぶことを目的とします。さらに、スイミング教室をとおしての仲間づくりや健全な成長を支援します。

【日 時】 7月23日（木） 9：30～11：00

【場 所】 西会津町さゆり公園屋内プール
（耶麻郡西会津町登世島字西林乙 2529-10）

【交通手段】 町マイクロバス（自家用車も可）

【集合時間】 町マイクロバスを利用される方は、役場前に8時45分までに集合してください。解散は正午を予定しています。
（自家用車でお越しの方は、9時25分までに開催場所へお集まりください）

【申込期限】 7月21日（火）まで

対 象 者	三島小1年生から6年生までの児童（1・2年生は保護者同伴）
内 容	基本技術の習得、水中の安全教育、体力向上、社会性の育成
講 師	スポーツクラブバンビィ（会津坂下町）インストラクター
参 加 費	1回300円（小学生料金、プール利用料）
定 員	20名
申 込 先	三島町公民館まで電話でお申し込みください。

☎三島町公民館 ☎(48)5599

早戸温泉つるの湯「臨時休業」について

8月は以下の日程で臨時休業させていただきます。
ご不便をお掛けいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

休 業 日	8月 5日 （水） 、13日 （木） 、19日 （水） 、26日 （水） （終日）
-------	---

☎早戸温泉つるの湯 ☎(52)3324

町健康診断のご案内

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の方の健診を以下の医療機関で実施します。身体全体の健康状態をきちんと診ることができるよう、町の健診は項目も充実していますので、6月の総合健診を受けられなかった方や通院中の方も、ぜひ受診してください。

	国民健康保険	後期高齢者医療保険
実 施 期 間	令和8年9月1日から 令和9年3月末まで	令和8年9月1日から 令和9年3月末まで
申込受付開始	令和8年8月3日から	令和8年8月3日から
実施医療機関	県立宮下病院 坂下厚生総合病院	県立宮下病院
対 象 者	40 歳から 74 歳まで	75 歳以上
健 診 内 容	身体測定・血圧・尿検査（微量アルブミン・尿中塩分摂取量を含む）・血液検査・心電図・眼底検査	身体測定・血圧・尿検査（尿中塩分摂取量を含む）・血液検査・心電図
自己負担金	500円	無 料
注 意 事 項	*尿中塩分摂取量は県立宮下病院のみ *眼底検査は、坂下厚生総合病院のみ *胸部レントゲンは含みません	*胸部レントゲンは含みません

*受診を希望の方は町民課保健福祉係までお申し込みください。詳しい受診方法等をお知らせいたします。
*多数申し込みがある場合、人数により対応できない場合もありますので、早目にお申し込みをお願いいたします。

問町民課保健福祉係 ☎(48)5565

宮下病院での「がん検診」について

福島県立宮下病院で「がん検診」を実施いたします。ぜひ受診してください。

対 象 者				
検診受診日に三島町に住所を有し、今年度中に以下の年齢に到達する方が対象となります。				
No.	検診項目	対象者	自己負担額	実施方法
1	肺がん検診	50 歳以上の方	500 円	胸部レントゲン撮影
2	大腸がん検診	40 歳以上の方	500 円	便検査
3	前立腺がん検診	50 歳以上の男性	500 円	採血

実施期間	令和9年3月31日まで、毎週月曜日から金曜日（1日3名） ※第2、第4木曜日は受診できません。
実施場所	福島県立宮下病院
受診申込	町民課保健福祉係 ☎(48)5565 までお申し込みください。

- ※以下の方は受診できませんのでご注意ください。
- 職場等で本検診と同様の検診の受診機会のある方
 - 受診を希望する検診のがんの治療中又は経過観察中の方

問町民課保健福祉係 ☎(48)5565

国民健康保険及び後期高齢者医療保険「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」の送付について

国民健康保険及び、後期高齢者医療保険加入者の方がお持ちの「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」の有効期限は、令和8年7月31日です。

そのため、7月中に、令和8年8月1日以降に有効な「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を以下のとおり送付します。

85 歳未満の方	マイナンバーカード保険証（保険証の紐づけをしたカード） ・持っている → 「資格情報のお知らせ」を送付 ・持っていない → 「資格確認書」を送付
85 歳以上の方	マイナンバーカード保険証（保険証の紐づけをしたカード）の有無に関わらず ・「資格確認書」を送付

令和8年8月1日以降に医療機関等を受診する際は、引き続き「マイナ保険証」又は「資格確認書」をご提示ください。

問町民課保健福祉係 ☎(48)5565

「一人で悩まず、相談してください！」 —全国一斉「こども人権 110 番」強化週間—

例年、学校の夏休み明け前後の期間に「全国一斉『こどもの人権相談』強化週間」が実施されます。

強化週間期間中は、通常の「こどもの人権 110 番」の相談受付時間が拡大されます。

いじめや体罰、不登校や親による虐待といった、こどもをめぐる人権問題は、周囲の目につきにくいところで発生していることが多く、また、被害者であるこども自身も、その被害を外部に訴えるだけの力が弱かったり、身近に適切に相談できる大人がいなかったりする場合が少なくありません。

「こども人権 110 番」は、このようなこどもの発する信号をいち早くキャッチし、その解決に導くための相談を受け付ける専用相談電話であり、こどもだけでなく、大人も利用可能です。

相談は、法務局職員または人権養護委員がお受けします。

相談料は無料で、秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

また、LINE での相談はいつでも受け付けています。ただし、すぐには返事が来ないので、急いでいる時は、電話での相談をお勧めします。

期 間	8月28日☎から9月3日㊟までの7日間
時 間	午前8時30分から午後7時まで ただし、8月29日㊦・30日㊟は10時から17時まで
相談方法	①電話 0120-007-110（フリーダイヤル） ②LINE 公式アカウント名「法務局LINEじんけん相談」 検索ID @linejinkensoudan



問福島地方法務局人権擁護課 ☎024(534)1994