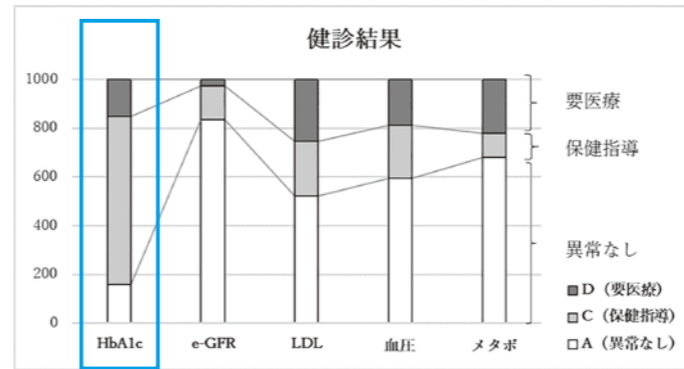




健康診断は受けた後が大事!! ~健診結果を読み解いて、自分を分析!~

今年度の健康診断の結果はいかがだったでしょうか？
健康診断は、受けた後が重要です！からだの状態は毎年変化しています。健康診断の結果をしっかりと確認して、自分の健康に活かしましょう！

● 今年度の健康診断の結果は？



HbA1c (血糖値) が、C判定 (保健指導) 以上の方が8割以上でした。
また、LDLコレステロールや血圧も高めの方が約半数でした。

HbA1cは、検査する1~2か月前血糖値の平均値を表す指標です。
特定健康診査では空腹時血糖 100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上を高血糖の指標としています。

● 健診結果のここをチェック!

生活習慣 (食事・運動・休息・喫煙・飲酒) が深くかわる生活習慣病を、長年放置すると血管が傷み、血管が詰まる (心筋梗塞) や血管が破れる (脳出血) 病気につながります。
健診結果を見て、C判定 (保健指導) やD判定 (要医療) の項目があるかチェックしましょう。特に、**血圧・脂質・血糖**の項目で複数チェックがある方は、血管が傷つきやすい条件が加速します！
早めに生活習慣の見直し、要医療判定の方は医療機関に相談しましょう！

● 健診結果の見方について教えてほしい!

保健福祉センターどんぐりでは、健診結果の見方や、こういったことに気を付ければよいか随時相談を受け付けています。
年に1回健診を受けて、自分のからだを把握しましょう。

● 問合先 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703



健康ポイント事業は1月31日(水)まで

松島町総合健診が終わりました。
体重や血圧、血糖値など、健康状態で気になる項目が見つかった方は、この機会に健康づくりのために運動を始めてみませんか？
町ではウォーキングや体操、禁煙等の取組で記念品がもらえたり地場産品プレゼント抽選会に参加できる「健康ポイント事業」を実施しています。
身体を動かして記念品と健康を手に入れましょう！

今年の記念品は
便利でおいしい調味料です!

- ポイントカード設置場所：役場や保健福祉センター、温水プール美遊など運動関連施設
- ポイント獲得可能期間：5月1日(金)~1月31日(水)
- 記念品交換期間：9月1日(金)~2月9日(金)
※記念品は先着100名となります。(お1人1回かぎり)
- 記念品交換窓口：役場町民福祉課 または保健福祉センターどんぐり
- 問合先 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) まで ☎355-0703



新型コロナワクチン 秋開始接種について

- 集団接種について 12月1日(金)をもって集団接種は終了します。
- 個別接種について 町内4医療機関で個別接種を実施しています。年末年始の感染拡大に備えて、接種を希望する方はお早めに受けてください。
- 接種券の配布 12歳以上の対象の方には10月までに接種券を送付しています。まだ届かない方は電話でお問合せください。
- 使用していない接種券が手元に残っている方は、古い方を廃棄し、新しく配付されたものを使用してください。
- 11歳までのお子さんには接種券をお配りしていません。希望の方にのみ送付しますのでご連絡ください。接種日程は後日調整します。
- 予約方法等 64歳以下の方は接種券に同封されているQRからご自身で予約できます。65歳以上の方はコールセンターへ電話してください。
- その他 ワクチン接種は任意です。感染症予防の効果と副反応のリスクの双方を踏まえた上で、接種の判断をしてください。
- なお、これまでのワクチン接種で副反応が非常に強く出た方は、ワクチンをするかどうか慎重に判断してください。
- 予防接種健康被害救済制度について 予防接種では健康被害(病気)になったり障害が残ることがあります。まれではあるものの、なくすことができないため、救済制度が設けられています。申請手続き等詳細については健康長寿課にお問合せください。
- 問合先 健康長寿課 新型コロナワクチンコールセンター ☎355-0606

高齢者インフルエンザ 予防接種を実施しています

- 10月から高齢者インフルエンザ予防接種がはじまっています。実施期間中は申し込みを受け付けていますので、接種を希望する方は保健福祉センターどんぐりまでご連絡ください。
- 実施期間 令和5年10月1日~令和6年1月31日
- 自己負担 2,000円(一人につき1回のみ)
- 対象 ①接種日に満65歳以上の方 ②接種日に60歳以上65歳未満の方で、身体障害者手帳1級に相当する内臓疾患のある方。またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能が著しく低下している方 ※②の方は申請時に身体障害者手帳等の写しを提出していただく必要があります。
- 申込受付時間 平日午前8時30分~午後5時15分まで
- 申込・問合先 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703
- 国民健康保険加入者で今月70歳になる方 (昭和28年12月2日~昭和29年1月1日生まれ)に高齢受給者負担割合が記載された国民健康保険証を郵送します。
- なお、現在お持ちの被保険者証については、有効期限が過ぎましたら各自破棄してください。よくお願いします。
- 発送日 12月21日(金)
- 問合先 町民福祉課町民サービス班 ☎354-5705

要介護認定による障害者 控除対象者認定書の交付

- 要介護1から要介護5の認定を受けている65歳以上の方で、左記の認定基準に該当する方は、確定申告で障害者控除を受けることができます。(本人またはその扶養者が控除を受けることができ、課税額が軽減されます。)
- なお、身体障害者手帳を持っている方は、手帳を提示するだけで控除を受けることができますので、この認定書の交付を受ける必要はありません。
- 基準日：控除を受ける所得のあった12月31日または死亡日
- 認定書の発行を希望する方は申請が必要ですので介護保険証を持って保健福祉センターどんぐりにお越しください。
- ※代理の方の申請も可能ですが、身分証明書のご提示をお願いいたします。
- 控除の種類 要介護認定結果
普通障害者控除 要介護1・2
特別障害者控除 要介護3・4・5
要介護1・2で寝たきり度Bランクまたは認知症自立度Ⅲ以上
- 問合先 健康長寿課高齢者支援班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0607
- 自立支援医療費(精神通院)・精神保健福祉手帳の申請手続き(新規・更新)に求められる方は、事前にご連絡ください。
- マイナンバーが確認できる書類と、運転免許証などの身元確認書類を持参ください。
- 受付時間 午前9時~午後5時まで
- 問合先 健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

12月3日から12月9日は 障害者週間です

- 12月3日から12月9日までの1週間は「障害者週間」です。
- ◎ヘルプマークをご存じですか？
義足や人工関節を使用している方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要とする方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。
- ヘルプマークを身につけた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。
- 問合先 町民福祉課福祉班 ☎354-5706
- 全国一斉「人権週間」特設人権なんでも相談所開設
人権擁護委員は、皆さんが抱える問題解決のお手伝いをしています。
配偶者、パートナーからの暴力、お年寄りや子どもへの虐待、会社等におけるセクシュアル・ハラスメント、いじめや体罰など人権に関する悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。秘密は厳守されます。
- 日時 12月6日(水)午前10時~午後3時
- 相談場所 仙台法務局塩竈支局、多賀城市社会福祉センター2階、松島町役場3階会議室、七ヶ浜町水道庁舎2階、利府町役場町民交流館
- 相談担当者 人権擁護委員
- 問合先 町民福祉課福祉班 ☎354-5706



松島病院・呼吸器外来 からのご案内

ついで咳が続ぎ、少し歩いただけで息苦しくなることはありませんか？もしかしたら肺の病気がかもしれません。タバコや風邪のせいにして放置せず、早めに呼吸器専門医の診察を受けることをおすすめします。

当院の呼吸器外来は予約制となっております。お気軽にご相談ください。

- 呼吸器外来診察日 毎週木曜日
- 受付時間 午前9時～午前11時30分

●問合先 松島病院内科外来
☎354-5811



《塩釜税務署からのお知らせ》 消費税のインボイス制度に関する説明会

税務署では、事業者の方を対象に「消費税のインボイス制度説明会」を開催します。

また、説明会の開催後、希望者を対象に、「登録要否相談会」を行います。

- 対象 主に消費税の免税事業者の方向け（定員24名）
- 日時 12月20日（金）午前10時から

- 申込先 塩釜税務署 個人課税第一部門 ☎362-2152（直通）
- 会場 塩釜税務署 3階会議室

※1 申込期限は、12月15日（金）までです。
※2 説明会は、1時間程度を予定。



外国人を雇用する事業者の方へ

外国人の従業員の方が帰国（出国）する場合、住民税の納め忘れがないよう、事業者の方から左記手続きをご案内ください。

●住民税の一括徴収

本人から申出がある場合は、退職時に支給する給与や退職金から残りの住民税を一括で徴収することができます。

ただし、1月から5月に退職する場合は、申出の有無にかかわらず一括徴収をしていただく必要があります。

●納税管理人の選任

1月2日以降帰国する場合は新年度の住民税が課税となる場合があるため、納税管理人の選任をお願いします。管理人は法人でもなることができます。納税管理人の申請に関する書類については、役場税務班の窓口で配布、ホームページに掲載しております。

●問合先 財務課税務班
☎354-5703



知っていますか？ 相続登記の義務化に関する説明会を開催します

不動産登記制度が見直され、令和6年4月1日より相続登記の申請が義務化されることから、説明会を開催します。

興味のある方はぜひご参加ください。

- 日時 令和6年1月19日（金）
- 午後1時30分～午後3時まで

- 場所 文化観光交流館 2階研修室
- 講師 仙台北務局塩釜支局統括登記官

- 対象者 町民や町内に通勤している方
- 定員 30名（事前に左記までお申込みください。）

- 申込・問合先 財務課税務班
☎354-5703

●その他 今回の説明会は、制度の周知を図る目的で開催するため、個別の相談はおこないません。



被災者の安定的な雇用の 創出を支援します

県では、東日本大震災で被災した方を雇用する県内沿岸部の中小企業者を対象として、「宮城県事業復興型雇用創出助成金」を支給し、雇入れの支援を行っています。

- 助成金額 労働者1人当たり3年間で最大120万円（1事業所当たり総額2千万円が上限）

- 受付期間 令和5年12月8日（金）から令和6年1月17日（金）まで

※申請には一定の要件がありますので、詳しくは雇用対策課のホームページをご覧ください。ただ、下記までお問い合わせください。

- 問合先 雇用対策課
☎797-4601
https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/koyou/jyosetop.html



昭和館・しようけい館・ 平和祈念展示資料館 3館連携企画展

戦後生まれの世代が大多数を占める今、戦中・戦後の労苦について理解を深め、次の世代に語り継ぐため、東京の3つの国立の施設が合同で展示を行います。

- 会期 12月9日（土）～19日（日）
- 午前10時～午後6時

- 会場 せんだいメディアテーク5階
- ギャラリ－3300

- 入場料 無料
- 問合先 昭和館
☎03-3222-2577



募 スマートフォンの使い方 学びませんか？

スマートフォンやマイナンバーカードの入門イベントを町内の各地で実施します。参加は無料です。事前にお申し込みください。

- ①スマホの基本操作 午前10時
- ②スマホの活用 午前11時15分
- ③LINEの使い方基本講座 午後1時
- ④救急受診アプリの使い方講座 午後2時15分

※各回1時間程度

- 日程 12月18日（日）

- 場所 松島町役場

●問合先 企画調整課 ☎354-5702



▲スマートフォン教室を
実際に受けている様子



募 松島町交通安全指導員募集

交通安全指導員は、町長から委嘱を受け、交通秩序の保持および交通事故防止を目的に交通指導を行います。

- 活動内容 街頭指導（登校・出勤時間 平日のみ4回程度）交通安全教室、各種行事等における交通指導など

- 報 償 年報償・出勤手当支給
- 福利厚生 傷害総合保険による補償あり
- 問合先 総務課環境防災班
☎354-5782



募 防火標語募集

- 募集期間 12月11日（金）から令和6年1月11日（金）
- 応募資格 塩釜地区消防事務組合管内に居住又は勤務・通学する方

- 概要 家庭・地域又は職場における防火をテーマにした標語を募集します。

- 応募方法 作品は一人1点とし、未発表かつ他のコンクール等に出品していないものに限ります。官製はがきに標語、住所、氏名（フリガナ）、年齢、職業及び電話番号を明記し、左記まで応募ください。

- 入選発表 令和6年2月上旬
- 応募・問合先 〒985-0021 塩釜市尾島町17番22号

塩釜地区消防事務組合消防本部予防課指導係
☎661-1617



募 独身男女の皆さん！ ジョイフルふれあいパーティ に参加しませんか？

婚活応援事業として、みやぎ青年婚活サポートセンターが開催するイベントです。興味がある方はぜひお申し込みください。

- 日時 12月17日（日）午後1時～午後4時

- 参加条件 40歳～49歳

- 定員 18名 ※申込多数の場合抽選

- 会場 仙台市宮城野区幸町4丁目5-1 エスポールみやぎ

- 参加費 男性4,000円・女性3,000円

- 申込受付期間 11月17日（金）～12月10日（日）

- 申込・問合先 みやぎ青年婚活サポートセンター ☎26933-4666

【時間】午前10時～午後5時（火曜定休）



「松島の未来について 一緒に語りませんか？」

町では、松島の未来について、町の課題、解決策について、町長と直接話し合いたいと考えている方々を募集しています。「松島の魅力をもっと引き出したい、盛り上げたい」、「松島町でこんなことをしたい」など、皆さんの熱い思い、提案をぜひお聞かせください。サークル、個人、近所の仲良しグループなどでも構いません。

この記事を読んで興味を持たれた方は左記までお問い合わせください。（町政に対する苦情や要望は除かせていただきます。）

- 問合先 企画調整課 ☎354-5702



▲ディスカッションイメージ



募 宮城県町村会職員 採用試験のお知らせ

- 募集内容 上級（大学卒業程度）事務1名
- 資格 昭和63年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者

- 一次試験日 令和6年1月21日（日）

- 受付期間 12月1日（金）～12月21日（日）

※詳細は、左記ホームページをご覧ください。
HP (https://www.miyagi-ck.gr.jp/)
H.P. (https://www.miyagi-ck.gr.jp/)

- 問合先 総務課 ☎221-6201



募 自衛官募集

自衛官候補生

- 応募資格 18歳以上33歳未満の者

- 受付期間 年間を通じて行っております

- 陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）

- 応募資格 「一般」男子で中卒（見込含）17歳未満の方

- 受付期間 「一般」10月1日（日）～令和6年1月5日（金）

- 試験日 「一般」1次試験 令和6年1月13日（土）～14日（日）

- ※いずれか1日を指定されます。

- 問合先 自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所
☎/FAX 0225-83-6789



募 高橋仁杯卓球大会 試合結果

10月29日松島町B&G海洋センター体育館で開催された「高橋仁杯卓球大会」について、左記のとおりとなりました。

男子個人（Aクラス）

- 優勝 松樹 大梧（松島）

- 準優勝 松樹 栄蔵（松島）

- 第三位 峰谷 文男（松島）

- 長田 大知（役場）

男子個人（Bクラス）

- 優勝 斎藤 成美（松島中1年）

- 準優勝 穴戸 順哉（松島中2年）

- 第三位 中村理央（松島中2年）

- 干坂 喜一（健康卓球）

女子個人

- 優勝 武石 葵（松島高1年）

- 準優勝 佐藤 菜々子（松島高1年）

- 第三位 加藤 愛（松島中2年）

- 尾形 利子（健康卓球）