

## 1 4月からの福祉センターの利用時間について

問 長寿保険課(役場2階) ☎823-9609 FAX.823-9627

4月からの福祉センターの利用時間の変更点についてお知らせします。

### ●開館・閉館時間、利用時間などの主な変更点

#### 健康増進プール

施設の開館時間中は、フリータイム制となります。

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| 4月1日(月)から |                   |
| 月曜日～土曜日   | 9時～21時            |
| 日曜日・祝日    | 9時～17時 (原則水曜日を除く) |

#### 筋力向上トレーニングルーム

施設の開館時間中は、フリータイム制となります。

|           |        |
|-----------|--------|
| 5月1日(水)から |        |
| 月曜日～土曜日   | 9時～21時 |
| 日曜日・祝日    | 9時～17時 |

※4月中は、リニューアルのため利用できません。

### ●施設の開館時間・閉館時間、電話番号

変更はありません。

上記のほか、利用方法については、福祉センターホームページや海田町ホームページにも随時掲載していきますので、確認してください。



【新福祉センターホームページ】



【海田町ホームページ】

## 2 海田町ブロック塀等安全確保事業<sup>プラス</sup> 除却で最大15万円、建替で+最大15万円を補助します!

問 まちデザイン課(建築営繕室)(役場3階) ☎823-3157 FAX.823-9203

海田町では、ブロック塀などの地震に対する安全性を確保し、避難路や通学路の通行者への被害防止を図るため、民有ブロック塀などの除却または建替に要する費用の一部を補助します。

### ●申し込み 4月1日(月)～12月13日(金)(先着順)

まちデザイン課(建築営繕室)または、海田町ホームページで配布する申請書に添付書類を添えて、まちデザイン課(建築営繕室)へ提出してください。

### ●注意事項

- ・除却工事などは海田町から補助金の交付決定を受けた後に実施してください。
- ・令和7年2月28日(金)までに完了し、海田町に実績報告書を提出してください。
- ・補助対象ブロック塀は、通学路または避難路である公道に面しているものなどの要件があります。くわしくは海田町ホームページを確認するか、まちデザイン課(建築営繕室)にお問い合わせください。

## 3 海田町木造住宅耐震化促進支援事業 最大100万円を補助します!

問 まちデザイン課(建築営繕室)(役場3階) ☎823-3157 FAX.823-9203

木造住宅の耐震診断、耐震改修等工事および耐震シェルター設置工事にかかる費用の一部を補助します。

### ●申し込み 4月1日(月)～12月13日(金)(先着順)

まちデザイン課(建築営繕室)または、海田町ホームページで配布する申請書に添付書類を添えて、まちデザイン課(建築営繕室)へ提出してください。

### ●注意事項

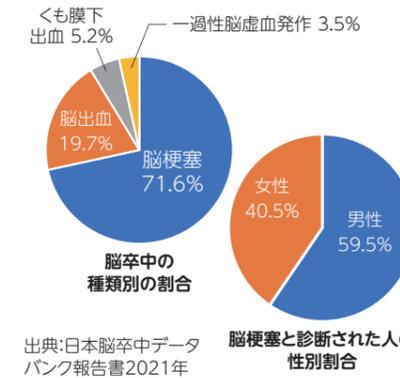
- ・耐震診断または耐震改修工事などは海田町から補助金の交付決定を受けた後に実施してください。
- ・令和7年2月28日(金)までに完了し、海田町に実績報告書を提出してください。
- ・補助対象建物は、昭和56年5月31日以前に建築に着手している住宅などの要件があります。くわしくは海田町ホームページを確認するか、まちデザイン課(建築営繕室)にお問い合わせください。

## 人生100年時代 健康長寿をめざそう

### 脳梗塞、予防のためにできることは?

問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

日本人の死因の上位を占めるのが脳の血管の病気、脳卒中。その多くは「脳梗塞」です。脳梗塞を予防し、健康寿命を延ばしましょう。



### 脳梗塞が起こるメカニズムは?

脳梗塞は、脳の血管の中で血栓などが血流を止めてしまう病気です。血管が詰まる原因には3つあります。  
①脳の動脈硬化により血栓ができる  
②脳の細い動脈が狭くなる  
③心臓の中にできた小さな血栓が血液の流れに乗って、脳の血管に運ばれる

### 予防のためにできることは?

・こまめに水分補給  
体が脱水傾向にある時、血液は濃縮されてドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。  
・動脈硬化の予防  
高血圧や脂質異常症、糖尿病などの重症化が動脈硬化を進行させます。内服治療中の人は、

自己判断で中止せず、指示通り内服しましょう。

・禁煙  
たばこは血管を細くします。禁煙外来で禁煙に取り組みましょう。  
・バランスのとれた食生活と適量飲酒、運動の習慣化  
塩分のとりすぎや、食事量や飲酒が多くなると、肥満以外にも動脈硬化を進行させます。また、運動は血液の流れをよくし、血圧を下げることに繋がります。

### 大事なこと

血管の中で起きている動脈硬化は目で確認できません。健診を受けて、動脈硬化の危険度を予測しましょう。

## 集団健診のお知らせ(申し込み受け付け中)

問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

毎年1回は必ず健診を受けて、自分の健康をチェックしましょう。くわしくは広報かいた5月号と一緒に配布する「健診のしおり」を確認してください。

### 今年の集団健診はさらにお得に!

65歳以上の人のがん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・前立腺がん)が無料になります。特定健診などと一緒にお受けください。

※65歳未満の人や医療機関で受ける個別がん検診は有料です。

●申し込み ・電話 ・健診のしおりについての申込書の提出(窓口・郵送・FAX) ・ホームページからの電子申請

### 令和6年度集団健診日程

| 実施日       | 会場       | 申し込み締切    | 健(検)診の種類   |
|-----------|----------|-----------|--|
| 7月25日(木)  | 織田幹雄スクエア | 6月20日(木)  | ・基本健診(特定健診、後期高齢者健診など)<br>・各種がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がんなど) |
| 7月26日(金)  | 福祉センター   |           |  |
| 7月27日(土)  | 福祉センター   | 9月3日(火)   | ・肝炎ウイルス検診<br>・骨粗しょう症検診   |
| 10月8日(火)  | 海田東公民館   |           |  |
| 10月9日(水)  | 海田東公民館   | 10月10日(木) |  |
| 11月16日(土) | 福祉センター   |           |  |
| 11月17日(日) | ひまわりプラザ  |           |  |



## 人間ドックの申し込みはお早めに(申し込み受け付け中)

医療機関で人間ドックを受診したとき、1人につき年度で1回2万円を限度に健診費用を助成します。

### 受診できる期間

6月1日(土)～令和7年3月31日(月)

### 受診できる医療機関

- ・東部健診センター
- ・吉島病院
- ・済生会広島病院
- ・広島県地域保健医療推進機構
- ・広島赤十字・原爆病院
- ・福島生協病院
- ・中電病院
- ・マツダ病院
- ・広島県環境保健協会健康クリニック

### 申し込み期限

5月10日(金)まで(厳守)  
※期間内に申し込みがないと助成対象となりません。  
※ポイントを付与していない医療機関がありますので、確認のうえ受診してください。

●対象 40歳以上の海田町国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者

●持ち物 保険証  
●申し込み 健康づくり推進課へ

