

家族の健康は“幸せの出発点” 大病をしないために市町村の健康診断を

病気はこっそりと人の不幸をごちそうにして身体をむしばんでいきます。

予防こそが幸せの出発点。ぜひ市町村が実施する格安の健康診断を受けてください。

皆さんは毎年健康診断を受けていますか？ 面倒くさい、どうすれば申し込めるのか分らない、などの理由で何年も健康診断を受けていない

人もいるのではないのでしょうか。職場などで健康診断をやってくれる場合はいいですが、職場での検診がない人、自営業の人、専業主婦の人などはつい後回しにしがちです。特に体に不調が出てきやすい40代以降の方は、年1回は健康診断を受けましょう。市町村が行う無料または低額の健康診断を活用してください。

多くの市町村では40代以降の人を対象にしてこうした健康診断を行っています。しかし、市町村によっては、それより若い人のための健康診断サービスがある場合もあります。

一般的な健康診断では、体重・身長測定、血圧、血液検査、尿検査、心電図、胸部レントゲン検査、問診などを行います。これは、地域の保健センターなどで行われています。それとは別に、胃ガン、大腸ガン、子宮ガン、乳ガンなど、特定の病気についての検診も行われています。こちらは市が指定する病院に行くと、低額の検査を行えるというものです。

こうした医療サービスについては、対象者に市町村からお知らせが送られてきたり、公報に掲載されたりしていますが、もしわからない場合は市町村の保健医療センターなどに問い合わせましょう。多くの市町村では、こうした検査を1年中やっているのではなく、おおむね6月から11月にかけての半年間に行っているようです。

また、実際に体に不調がある場合に、保健医療センターで個別に健康相談を受けられる市町村もあります。不調や健康不安があるけれどどういふ医者にかかればいいのかわからない、などの場合はまずこうした健康相談を受けてみるのもよいでしょう。

一方で、言葉やビザの面で、こうした市町村の健康診断に行くのは気が進まないという人もいるでしょう。都市部ではときどき外国人支援団体などが主催する外国人のための健康診断が行われることがあります。これは、市町村や公的機関とはまったく別に支援団体が行うもので、通訳をつけて相談に来る人が気軽に相談できるようにしたり、同時に会場でビザ相談などを行っている場合もあります。ビザがない場合、公的保険にも加入できず、医療にお金がかかるために体の不調をつい我慢してしまいがちですが、このような健康診断を利用して、病気が軽いうちに手当をしておきたいものです。

文：前田美穂

●ふじみの国際交流センターでは、さまざまな生活相談を受けています



ふじみの 国際交流センター は新住所に 移転しました

皆さまに慣れ親しんでいただいた「ふじみの国際交流センター」が8月26日に新事務所に移転いたしました。新住所は、ふじみ野市大井2-15-10です。電話、FAX番号は変わりません。詳しい地図は、最終ページをご覧ください。

www.ficcc.jp/foreign/

●「インフォメーションふじみの」のバックナンバーを見ることができます

父子家庭の方も児童扶養手当が支給されます！！

平成22年8月1日から父子家庭の方にも、児童扶養手当が支給されるようになりました。

ひとり親家庭になっている子どもを育てている一定の所得制限以下の方が対象です。

手当をもらうには、申し込みが必要です。

●申し込み・支給時期

7月31日までで支給を受けられる条件にあてはまる方は、11月30日までに申し込みをすれば、8月分から支給されます。

●手当額

所得額と養育費の額によって決まります。

申請する方は必要な書類がほしい時や支払われる金額を知りたい時は、近くの役所にある「子育て支援課」に聞いてください。

知っていましたか？ パワーアップした「外国人総合相談センター埼玉」

今まで外国籍市民の心強い相談窓口になっていた「外国人ヘルプデスク」と「外国人支援相談センター」が一つにまとまり「外国人総合相談センター埼玉」という名前になりパワーアップされました。8カ国語に対応できます。

相談内容は生活全般から専門的なことまでをカバーしています。予約制ですので、

電話：048-833-3296 で予約してください。受け付けは、月から金曜日 午前9時から4時（12時～13時を除く）までです。

場所は、JR京浜東北線北浦和駅西口下車徒歩10分の埼玉県浦和合同庁舎3階にある、埼玉県国際交流協会です。

センター「日本語教室」のイベントで、浴衣とそうめんを楽しむ会をやりました

8月5日「日本語教室」ではふじみ野市の名物“七夕祭り”にちなんで「浴衣の着付け体験」をしました。センターの日本語教室では、季節に応じたイベントを実施していますので、インフォメーション情報を毎月確認してください。

●神田 歩 の

外国籍市民の目・不思議な日本人の風習

今回はトイレのマナーについてお話したいと思います。

ある日、東京のとある地下鉄の駅トイレに入った時のこと「トイレットペーパーは便器に流してください」と日本語に加え中国語とハングルで書かれた貼り紙を見つけました。日本で生まれ育った人々からすると「それ以外にどこに捨てるんだよ！」とツッコミを受けてしまいそうですが、実はトイレットペーパーが水洗トイレへ流せる国はそう多くないということを皆さんはごぞんじでしょうか？日本は下水道が発達していることに加えトイレットペーパーの溶ける技術（実際には水に溶けているわけではなく分解されているそうです）が高いことが一番の理由のようです。

適応能力には若干の自信を持っていた私でさえも、海外を訪問した際になかなか慣れないことがトイレ問題でした（今まで私が訪れたアジア諸国は、全てがトイレットペーパーを便器に流せない国でした）。

当たり前だと思っていた水洗トイレやウォシュレット（自動でお尻を洗ってくれるこれも日本独自の機能かもしれません）実は世界に誇れる日本の最新技術かもしれません。

ふじみ野駅周辺が10月から自転車などの放置禁止区域になりますので注意を！

10月1日からふじみ野駅近辺に自転車や原動機付自転車などを置きっぱなしにすると撤去されます。保管された場合、引き取りには自転車は1000円、原動機付自転車は2000円かかります。近くには正規の駐輪場がありますので、そちらを利用するようにしましょう。盗難届が出されている場合は保管されても無料です。詳しいことは、ふじみ野市役所道路課（☎220-2072）に問い合わせてください。

www.ficcc.jp/living/

●6カ国版の生活が'it'を掲載しています