

介護予防で健康に！

元気な今から始めましょう

「介護予防」とは、いつまでも元気に生き生きと暮らせるよう取り組むことを言います。年を取って体力が落ちたり、思うように体が動かなくなり介護を受けるようになるのは「仕方がないこと」と諦めていませんか？。普段の生活に運動を取り入れたり、外出や人との交流を積極的に行うことで、日常生活を維持していくための心身の機能低下を予防することができます。

「基本チェックリスト」の回答にご協力をお願いします

町では、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人を対象に、春の検診時に「基本チェックリスト」を配布し、介護予防が必要と判定された人には、本人の状態に合わせた介護予防教室への参加を呼び掛けています。また、春の検診を受けていない人も「基本チェックリスト」の回答にご協力をいただいています。今年度は、西部地区（小屋瀬、元木、土谷川、吉ヶ沢、

上外川）の70～80歳の人に調査票を送付しています。まだ回答していない人は、ぜひ調査にご協力をお願いします。

2つの介護予防教室を開催 対象者はぜひ参加しましょう

「基本チェックリスト」の回答の結果、介護予防が必要と判定された人は介護予防教室に参加しましょう。

町では2つの介護予防教室を開催しており、対象者には、町から連絡します。介護が必要になるのを未然に防ぎ、いつまでも元気で、生き生きと暮らしていくために、ぜひ介護予防教室に参加しましょう。

■運動教室
リハビリ専門の講師の指導により、機械やゴムバンドを使った運動やレクリエーションを楽しみながら行います。

■歯つらつ栄養教室
歯科衛生士や管理栄養士がお口の健康や、元気に過ごすために必要な栄養や食事の摂り方について指導します。



歯つらつ栄養教室



運動教室

盛岡北部行政事務組合からのお知らせ

介護認定調査員を募集します

盛岡北部行政事務組合 ☎0195-74-2716

八幡平市、岩手町、葛巻町の介護保険事務を行う盛岡北部行政事務組合では、介護保険の認定調査を行う介護認定調査員を募集します。

■受験資格 介護支援専門員、保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格と普通自動車運転免許を有し、八幡平市、岩手町、葛巻町のいずれかに住所を有する人

■申込期限 8月25日(月)必着
■試験日時/方法 9月1日(月)14時～/面接試験
■勤務条件 【採用時期】10月1日 【勤務時間】9時から15時45分まで(土日祝祭日を除く) 【職務内容】介護認定申請者の介護認定に必要な調査 【報酬】同組合規定により支給 【保険制度】雇用保険、健康保険、厚生年金制度あり

感染症にご注意ください
ヘルパンギーナ（夏かぜ）

ヘルパンギーナは、主にコクサッキーウイルスによる急性ウイルス感染症で、乳幼児がかかりやすい「夏かぜ」の代表的な病気の一つです。

県内でも増加傾向にあり、今後さらに増加が見込まれますので、予防を心がけましょう。

■主な症状 ①突然の発熱（38～40度）が1～3日間ほど続きます。②のどの痛み（口の中に小さな水疱ができます）や全身のだるさ、食欲不振、頭痛など。③ほとんどが2～3日以内に回復しますが、まれに無菌性髄膜炎を併発することがあります。

■予防方法 外出後や食事前、トイレ後などの手洗い、うがいの励行

■発症したら ①症状がみられるときは、集団の場への参加は控えましょう。②特別な治療法はなく、発熱などのつらい症状をやわらげる治療が中心となります。③口の中に水疱ができるため、食事や水分が摂りにくくなり、脱水症状をおこすことがあります。軟らかく、刺激の少ない飲食物を摂取するようにしてください。④治った後も4週間くらいは、便にウイルスが排出されますので、手洗いを徹底してください。また、保育園や学校などの集団生活では、自身のタオルやハンカチを使用するように心掛けてください。

児童扶養手当・特別児童扶養手当
現況届の提出を忘れずに

児童扶養手当、特別児童扶養手当を受給している人は年1回、現況届の提出が必要です。対象者には、個別にお知らせしますので、期限までに健康福祉課へ提出をお願いします。

なお、所得制限などにより、現在支給停止中の人も届出が必要です。

■どうして現況届の提出が必要なの？
児童扶養手当、特別児童扶養手当を受給している家庭の現在の所得や課税などの状況を調査するため、現況届の提出が必要です。調査した各家庭の状況から、受給資格の有無や適正な支給金額を判断します。

また、現在支給停止中の人でも、受給資格などの調査のため、現況届の提出が必要です。

■現況届を提出しないとどうなるの？
現況届が提出されない場合、児童扶養手当、特別児童扶養手当の受給の資格があるか、適正な支給金額がどのくらいか判断ができないため、受給資格のある人でも手当がもらえなくなります。

お盆期間中の
通院バスの運休について

お盆期間中は、通院バスが運休となります。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※JRバス白樺号（盛岡・久慈間）は運行されます。

通院バス運休期間
8月13日(水)～16日(土)

ぼく 虫歯ゼロ わたし

7月23日の幼児歯科健康診査で虫歯がなかったお友達です。

坂待 恭くん
(3歳・小田)

木戸場 乃愛ちゃん
(3歳・小苗代)

竹花 結愛ちゃん
(3歳・四日市)

佐藤 悠太郎くん
(3歳・茶屋場)

村井 智輝くん
(3歳・土谷川)

釜石 絢星ちゃん
(3歳・元木)

目黒 音兔ちゃん
(3歳・小屋瀬)