

65歳以上で生活が困窮している人へ 介護保険料減額のお知らせ

生活に困窮し、介護保険料の納付が困難と認められる人の介護保険料を減額します。

■対象者 介護保険料の所得段階が第3段階で、次の全ての条件に該当する人 ①65歳以上の人 ②世帯全員が住民税非課税 ③世帯の年間収入が120万円以下(2人世帯の場合。世帯員3人目からは1人につき40万円を加算)。収入には預貯金、年金、仕送りなどあらゆる収入が含まれます。 ④住民税課税者に扶養されていない ⑤住民税課税者と生計を共にしていない ⑥資産を活用しても生活が苦しい

■減額の内容 第3段階の人の介護保険料年額(減額前)48,800円→(減額後)32,600円

■申請方法 印鑑を持参の上、健康福祉課の窓口にお越しください。10月31日までに申請すると、4月にさかのぼって減額できます。

9月は健康増進普及月間です 1に運動 2に食事 しっかり禁煙

がん、糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病が全国的に増えています。町内でも検診で高血圧を指摘される人が受診者の約6割と多く、さらに心臓病や脳卒中など、高血圧が原因の一つとなる病気で亡くなる人も少なくありません。今後の人生を健康で快適に暮らしていくために、「運動」「食生活」「禁煙」の3分野を中心に、あなたの生活習慣を見直し、「健康寿命」の延伸に努めましょう。

1 適度な運動「毎日プラス10分の運動」

例えば、毎日の散歩をあと10分長く、もしくは時間はそのままでも大股歩き、早歩きで散歩する。ちょっとそこまでは「歩く」ようにしましょう。好きな音楽を聞きながら、歩いてみるのも良いかもしれません。

2 適切な食生活「1日プラス70gの野菜を」

例えば、トマトなら約半分、野菜炒めなら約半皿分の野菜を毎日の生活にプラス。また、朝食は健やかな生活習慣の第一歩。朝はおにぎり1個でも良いので必ず食べるようにしましょう。

3 禁煙「たばこの煙をなくす」

たばこは健康だけでなく、お肌にも大敵。肌の美しさ、若々しさを保ちたいければ、まずは「禁煙」から。
▶健康寿命とは 健康上の問題や、日常生活の制限がなく生活できる期間のこと。健康寿命と平均寿命の差が問題視されており、現在、男性で約9年、女性で約12年の差となっています。この差は、生涯で男性9年、女性12年も寝たきりなどの介護や医療のお世話になるということを示しています。

9月10日(水)～16日(火)は自殺予防週間です 話せば救える命があります

相談できる人はいますか？ 悩み事は自分で解決するものと思ひ込み、難しい問題を一人で抱え込んでいませんか？

つらい気持ちは誰かに話すことで軽くなります。

■主な相談機関

| 電話相談先 | 電話番号 | 相談時間 |
|----------------|--------------------|--------------------------------|
| 健康福祉課 | 66-2111 (内線158) | 8時30分～16時30分 ※土日、祝日、年末年始を除く |
| こころの健康相談統一ダイヤル | 0570-064-556 | 9時～16時30分 ※土日、祝日、年末年始を除く |
| よりそいほっとライン | 0120-279-226 | 24時間対応 |
| 盛岡いのちの電話 | 019-654-7575 | 正午～21時 (日曜日は18時まで) |

■支え合おう。人とのつながりを大切に！

家族、友人、知人、職場や地域社会からのサポートの有無は、こころの健康を左右する重要な要素です。日頃から周囲の人との関係性、コミュニケーションを大切にしましょう。

▶人とのつながりを大切にする3つのポイント

- ①あいさつをしましょう あいさつは気持ちの良い関係を築く第一歩です。
- ②感謝の気持ちを大切に 「ありがとう」と感謝の気持ちを持って接しましょう。
- ③みんな誰かに支えられている 日本人には昔から「お互いさま」という温かい言葉があります。これは助け合いの精神を表しています。困った人を見かけたら声を掛け合える地域、社会を目指しましょう。

■気軽にご相談ください「こころの健康相談」

保健センターでは、精神科医による個別無料相談を年4回行っています。「眠れない」「やる気が出ない」「訳もなく気分が落ち込む」などの症状は、こころが危険信号を出している可能性があります。一人で悩まずに早めに相談することが解決の第一歩です。なお、家族からの相談も受け付けています。

▶日 時 9月19日(金) 13時30分～15時30分

▶場 所 保健センター

▶連絡先 健康福祉課 ☎66-2111 内線158・159

※保健師は随時相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

国の補助対象者の人には、保健委員を通じて「無料クーポン券」を配布しますので、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

▼事前申し込みをしていない人も受診できます
各地区の保健委員または、健康福祉課にお問い合わせください。

補助対象者に 検診無料クーポン券を配布

骨量は更年期を境に減少することから、国では40歳以降5年ごとの検診を推奨しています。

婦人検診と併せて骨粗しょう症検診を受けましょう



国の補助対象者の詳細については、保健委員が各世帯に配布する婦人検診のチラシをご確認ください。

今年度の婦人検診対象者

▼子宮頸がん検診

①昭和生まれの人：奇数年 度生まれの女性

②平成生まれの人：偶数年 度生まれの20歳以上の女性

▼乳がん検診

昭和奇数年度生まれの40歳以上の女性

▼事前に申し込みをしていない人も受診できます

各地区の保健委員または、健康福祉課にお問い合わせください。

■20歳になったら子宮頸がん検診
■35歳になったら骨粗しょう症検診
■40歳になったら乳がん検診

忘れずに受診しましょう

10月1日(水)～4日(土)

近年、食生活やライフスタイルの変化などにより、子宮頸がん患者や乳がん患者が増えてきました。しかし、定期的な検診を受けることで、早期にがんを発見することができ、早めの治療で治る確率が高くなっています。そのため、定期的な検診が重要です。

婦人検診・骨粗しょう症検診日程

| 月 日 | 受付時間 | 会 場 | 対 象 地 区 | 受診できる項目 |
|----------|-------------|------------|---|----------|
| 10月1日(水) | 9:00～10:00 | 田野構造改善センター | 下冬部、田屋、根地戸、市内内、境の沢、名前端、毛頭沢、前里、田部馬淵、正路、寺畑、触沢、上田野 | 子宮頸がん検診 |
| | 12:30～13:30 | 小屋瀬農村センター | 吉ヶ沢、土谷川、元木、小屋瀬、上外川 | |
| 10月2日(木) | 9:00～10:00 | 江刈農村センター | 江刈馬淵、遠矢場、車門、山岸、五日市、栗山、泉田、小苗代、中村、寺田 | 乳がん検診 |
| | 12:30～13:30 | 保健センター | 大沢、橋場、野中、四日市、江刈川、茶屋場 | 骨粗しょう症検診 |
| 10月3日(金) | 9:00～10:00 | 保健センター | 田子、田代、平船、垂柳、小田、星野、馬場 | 子宮頸がん検診 |
| | 12:30～13:30 | 保健センター | 城内小路、下町、新町、浦子内 | |
| 10月4日(土) | 9:00～10:00 | 保健センター | 町内全域 | 乳がん検診 |
| | 12:30～13:30 | 保健センター | 町内全域 | |

■医師の診察開始は、午前10時、午後13時30分です。 ■4日(土)は、骨粗しょう症検診はありませんのでご了承ください。