

老人福祉センター(白寿荘) ☎373・3096
 白根1133-1 開館=9時~16時 休館日=月曜日・祝日 入浴=市内60歳以上の人は100円で利用できます
デイサービスセンター(皇月園) ☎373・6009
 白根1133-1 開館=9時~16時 利用できる日=月曜日~金曜日

保健センター ☎373・4300
 上下諏訪木817 FAX=373・6090



福祉・健康



改 4月から変わりました 入院時の付添看護は 医療機関がお世話します

健康保険法の改正で付添看護養護制度が廃止され、4月から患者負担での「付添看護」を行うことが禁止されました。これからは病院や診療所が看護婦などのスタッフをそろえて、専門的な看護・介護のサービスを行い、責任を持ってお世話しますので、家族が付き添う必要はなくなりました。保険診療をしている病院や診療所では、全額自費でも付添看護を行うことは禁止されます。ただし患者さんが不安なときなどは、医師の許可を得て家族が付き添うことができます。

※医療機関の事情で県知事の承認を



これからは病院が責任を持ってお世話します。家族が付き添う必要はなくなりました。

得た病院などでは4月以降も例外的に患者負担で付き添いがありますが、新潟県内はありません。

■問い合わせ 県民生部保険課医療係・県国民健康保険課医療施設係 (☎285・5511)、市役所市民生活課保険係 (☎207)

改 老人保健制度の改正 医療費の一部負担金が 変わりました

老人保健制度による医療費の一部負担金は、消費者物価指数の変動に応じて改正されています。4月1日から次のように負担金が改正されました。

●外来時の一部負担金

1カ月につき

現行1,010円を

1,020円に改正

●入院時の一部負担金

1日につき

現行700円を

710円に改正

※低所得者についての

現行300円は変わりません

この改正に伴い、県単医療費助成事業(次の①~④)の適用を受けている人が医療機関で支払う場合も、同じ金額となりました。

①重度心身障害者医療費助成事業

新 見舞金を支給します 寝たきり、障害者の 介護見舞金制度を新設

市では、寝たきりの人や重度の障害者を常時在宅で介護している人に対して介護者見舞金を支給することにしました。

支給に当たっては、特別障害者手当などの各種の手当の受給世帯は、該当しない場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ 市役所福祉事務所高齢福祉係 (☎270)

相 白根市社会福祉協議会 心配ごと相談所 お気軽に相談を

身近な心配事の相談に応じます。お

(県障)

- ②老人医療費助成事業 (県老)
- ③乳児の医療費助成事業 (県乳)
- ④ひとり親家庭等医療費助成事業 (県親)

■問い合わせ 老人保健制度・県老=市役所市民生活課保険係 (☎373・2111)、県障・県親=市役所福祉事務所(同)、県乳=保健センター (☎373・4300)

気軽に相談ください。

■とき 毎週水曜日 午後1時~3時

■ところ 老人福祉センター(白寿荘)

■問い合わせ 白根市社会福祉協議会

☎373・3096

相 新津保健所 健康なんでも相談 ご利用ください

医師、保健婦、精神保健相談員、栄養士などが健康や病気に関するあらゆる相談に応じています。電話、来所、どちらでも結構です。健康についてお悩みの人はお気軽にご利用ください。

■とき 毎週木曜日 ■ところ 新津保健所 ■相談内容 母性(妊娠、出産から更年期まで)、乳幼児、思春期、エイズ、疾病の予防、栄養、薬、その他健康に関すること ■問い合わせ 新津保健所地域保健課保健指導第一係 ☎0250・22・5175

募 一緒に手話を覚えませんか 手話サークルつばさ 会員を募集中

手話サークルつばさでは、会員を募集しています。

■対象者 手話に興味のある人ならどなたでも ■とき 毎週金曜日 午後

7時~9時 ■ところ 青年教育センター ■問い合わせ 白根市社会福祉協議会 ☎373・3096

献 血液が不足しています 愛の献血に ご協力を

最近、血液が不足しています。尊い命を救うためには皆さんの力が必要です。進んで献血に協力くださるよう、お願いします。今回は200mlと400mlの献血が行われます。

■とき 4月12日

(金) ①午前10時

~12時 ②午後1

時~3時30分 ■

ところ 亀田製薬

(株) ■内容 20

0mlと400mlの

全血献血 ■問い

合わせ 保健セン

ター ☎373・

4300



講 60歳以上の方はどなたでも 県高齢者大学 学生を募集

(財)新潟県長寿社会振興財団では高齢者大学の学生を募集しています。学

習期間は6月から10月までです。奮って申し込みください。

■入学資格 県内に在住し、地域の社会活動などに意欲と情熱のあるおおよね60歳以上の人。専門課程については、基礎学習を修了した人を優先

■講座の内容・授業日数・募集定員

①基礎学習課程 生涯学習の中で高齢者の地域活動の方法などについて学習・27日間・100人

②専門課程 福祉ボランティア講座=福祉ボラン

ティア活動の方法について学習・8日

間・30人 ワープロ講座=ワープロ操

作の基礎を学習・10日間・20人 ■会

場 基礎学習課程・福祉ボランティア

講座=新潟会館(新潟市幸西3-3-1)

ワープロ講座=新潟ビジネス専

門学校(新潟市万代1-2-22) ■

授業料・教材費 授業料は無料。教材

費と通学費などは学生負担とします。

教材費は基礎学習課程とボランティア

講座は3,000円、ワープロ講座は

4,000円 ■申し込み 入学申込

書に必要事項を記入して80円切手を

張った返信用封筒を添えて大学まで提

出 ■受付期限 4月25日(木) ■入

学申込書の請求先・問い合わせ 新潟

県高齢者大学事務局(〒950 新潟

市新光町7番地2 新潟県商工会館内

6階 新潟県長寿社会振興財団内) ☎

285・1400

広げれ健康家族⑦

●保健センター
☎373・4300

人生80年、 生涯自分の歯でかもう

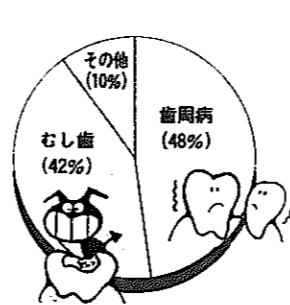
「バリッ!ポリッ!」たくあんやせんべいを平気で食べられますか? 人生八十年という高齢化の時代がやってきました。しかし、歯の寿命は短く、約五十~六十年といわれています。

80歳になっても 20本の歯を残そう

歯が丈夫なことは、健康でいつまでもおいしく食べるための第一条件です。そのための目標として、国では八十歳まで二十本の歯を残そうという「8020運動」を提唱しています。

歯が抜けるのは、第一に歯周病(歯槽膿漏)、第二にむし歯と、口の中の病気によることが多く、原因の九割を占めています。

歯を失う原因



歯の大敵―歯垢・歯石を取り除こう

むし歯や歯周病の原因の中で一番問題になるのが歯垢と歯石です。歯垢は、できるだけ毎食後に歯磨きをして食べかすを取り除き、発生を防ぐことが大切です。歯垢をそのままにしておくとお固まって歯石ができてしまいます。歯石になると、歯磨きでは取れません。歯科医院に行つて、歯石除去をしましょう。

歯を大切にすると食生活

①カルシウムなど歯を強くする栄養を取る
歯を丈夫にするためにはバランスの取れた栄養を取ることが大切です。特にカルシウムをたっぷり取りましょう。



②固いものをしっかりかむ

柔らかい食品ばかりを食べ続けていると、歯や歯ぐき、あごの骨が弱くなつてかむ力が弱くなつてしまいます。

コンブ、スルメ、リンゴの丸かじりなどかみごたえのあるものをよくかんで食べ、あごの骨や歯を鍛えましょう。

