

# 保健福祉だより

## 9月

### ○事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
8	火	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	月寿荘
15	火	敬老会	T7年12月31日以前に出生した人及び69歳以上の一人暮らし老人	小学校
21	月	乳がん自己検診及び講習会 (がんセンター新潟病院 佐野宗明先生)	35歳の人と40歳の人	役場
22	火	定例健康相談会 午後1時30分	一般住民	月寿荘
24	木	1歳6か月児健診 (内科・歯科検診及び育児学級) 午後1時30分	H3年2月1日からH3年5月31日までに生まれた人	月寿荘
未定		「がん予防週間」講演会		役場

### ○クローバー教室

日	曜日	機能訓練内容	会場	時間
8	火	習字・組ひも・ちぎり絵	月寿荘	午後1時30分
22	火	習字・組ひも・ちぎり絵	月寿荘	午後1時30分

犬・ねこ指導取締日 18日・25日  
引き取り日 4日

### 国保だより

## 9月から保険証がもも色に変わります

現在使用しています国民健康保険の保険証が、九月一日から「もも色」のものに切り替わります。  
新しい保険証は、今月下旬に加入者のお手もとに届くよう準備をしておりますが、現在使用中の保険証と引き換えになりますので、お手元の保険証を確認しておいてください。

### 〈医療機関への提出 忘れずに〉

保険証切り替え後お医者さんにかかるときは、必ず保険証を窓口へ提示し、確認を受けてください。  
また、月一回は必ず保険証を窓口へ提示しましょう。



月に1回は必ず窓口へ提示しましょう

めに国保の加入・脱退手続きをしてください。  
③等の保険証の交付を受けた人は、旧保険証等と印鑑を持参のうえ、交付手続きをしてください。  
※新しい保険証の内容に誤りなどがありましたら、住民課保健福祉係までご連絡下さい。

### 家庭の健康

#### 運動と休養で心身の栄養補給を!!

休養は運動・栄養とともに健康づくりの三大要素とされ、これらをバランスよくとることが心身の健康を保つとされています。ところが、ストレス社会に生きる現代人にとって、休養は取り残されている感があります。働き盛りの人達を襲う過労死、さまざまなストレス症候群など、何十年もの間に蓄積された精神疲労は、今、多くの問題を投げかけています。この精神疲労を和らげてくれるのが、休養なのです。

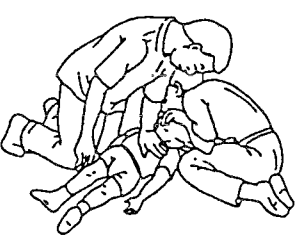
休養には、身体を休め眠るといった消極的休養と、生体リズムに合った刺激を活用し、心身を活性化させる積極的休養があり、私達に必要なのは、この積極的休養です。休みだからと昼まで寝ているのは、リズムを狂わせます。普段通りに起きて散歩をしてみても下さず。気分は爽快、足腰の筋肉を使うことで、全身に心地よい緊張が走るはず。これが心身の疲労回復となり、明日への活力源となるのです。

### 毎年9月9日は「救急の日」

私達の身のまわりには、いろいろな事故が起きています。このような時には救急隊及び救急救命士が同乗し現場に出動します。救急救命士は、医師の指示の元に病院又は診療所に搬送されるまでの間に高度な救急救命処置を行う救急隊員です。まだ数は少ないですが、救命率の向上に大きな期待がもたれております。

一人でも多くの人の命が救われるようこの機会に救急医療について家庭や職場で話し合われたいかがです。

### 9月6日から12日まで救急医療週間



白根地区消防署管内の平成四年の救急出動件数は、(六月末日現在)四百八十二件でそのうち月潟村は二十五件となっております。

### 年金コーナー

#### 誕生月になったら現況届の提出を忘れずに!

年金を受けている方が届け出をしなければならぬ手続きの中に、「現況届」があります。「現況届」は、引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認するための、大切な届け出書です。  
国民年金や厚生年金などを引き続いて一年以上受給している方には、毎年誕生月の始め頃に、社会保険業務センターから現況届の「ハガキ」が送られてきます。それに村長の証明を受けて、誕生月の末日までに、社会保険業務センターへ届くように返送しなければなりません。

現況届を提出しなかったり、届け出が遅れたりした場合は、年金の支払いが一時差し止められてしまいます。  
「支払日なのに年金が振り込まれない!」なんてことのないよう、確実に提出しましょう。



#### 国民年金保険料、納め忘れはありませんか?

国民年金の保険料は、きちんと納めてあります。国民年金の第一号被保険者のみなさんは、自分自身で保険料を納めることになっていきます。  
もし納め忘れがありますと、老齢基礎年金だけでなく、万一の時の障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられなくなる可能性があります。  
国民年金の給付に必要な費用は、みなさんが納めている保険料と国の負担でまかなわれております。  
国民年金保険料の納め忘れのないようにしましょう。



その他、ご不明な点は、住民課国民年金係にお問い合わせ下さい。

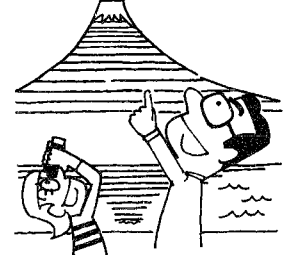


「今朝、平年より三日早く、富士山に初冠雪が見られました」というニュースを、そろそろ耳にするところです。過去三十年間、富士山の初冠雪の平均は、山梨県の河口湖測候所の場合、九月二十九日です。

### 初冠雪

初冠雪がもっと早いのは北海道の大雪山旭岳で、九月二十三日、一方、遅いほうでは鹿児島県の桜島が、十二月十五日となっております。初冠雪を測候所や地方気象台で観測している山は、全国で九十八山(連山を含む)です。ただし、富士山など一部の山では、複数の地点で観測されています。

ところで、年中雪が降るような山では、どれがその年の終雪で、それが初雪か分からなくなると思いませんか。これは、日平均気温が年間最高になった日を境に、その日から後に降った雪を初雪とするのだそうです。なかには、初雪と思ったら、その後日平均気温の最高の日がきて、終雪だったということもあるわけですよ。



初雪と初冠雪は違います。初雪は、観測地点に降った雪ですが、初冠雪は山の上に白くかぶさった雪が、下から見られることです。富士山のようには山頂に測候所がある場合には、初冠雪だけでなく、初雪の観測もできるわけです。