

# 保健福祉だより

## 9月

### ○事業日程

日曜	火	金	土	火	月	日
21	7	10	11	15	20	28
火	火	金	土	火	月	火
習字・組ひも・ちぎり絵	習字・組ひも・ちぎり絵	機能訓練 (後遺症者の集い)	親子・孫3世代の 交流栄養教室 ※9月3日までに住民課保健福祉係に申し込みください。	敬老会	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)	1歳6か月児健診 (内科・歯科検診及び 育児学級)
会場 月寿荘 時間 午後1時30分 バスを運行します。	会場 月寿荘 時間 午後1時30分 バスを運行します。	対象 一般住民	対象 小学校3年生以上の子供と祖母もしくは母親	対象 T7年12月31日以前に出生した人及び70歳以上の一人暮らし老人	対象 35歳の人と40歳の人	対象 H4年2月1日からH4年5月31日までに生まれた人
会場 月寿荘	会場 月寿荘	会場 月寿荘	会場 センター	会場 小学校	会場 役場	会場 月寿荘

犬ねこ指導取締日 17日・24日  
引き取り日 3日

### ★クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
21	火	習字・組ひも・ちぎり絵
7	火	習字・組ひも・ちぎり絵

### 親子・孫3世代間 交流栄養教室に参加して

曾山英里子

私は、7月10日に行われた、料理教室に友達と参加しました。みんなで、テリヤキバーグとツナずしとふたつともえ、お吸い物を作りました。楽しかったことは、玉ねぎをきざんだり、それをひき肉といっしょに手でグニグニと混ぜたりしたことでした。作ることは、とても楽しく、おもしろいことだなぁと思いました。家でも、時々お母さんの料理の手伝いをしています。

いろいろな料理をこのよう料理教室や、お母さんから教えてもらったりして、早くおいしい料理を作れるようになりたいと思いました。これからも、料理教室があったら行きたいと思っています。



料理って楽しいんだなあ

## 家庭の健康

### 糖尿病予防のための日常生活

糖尿病にならないためには、常日頃どのような点に注意したらよいでしょう。  
それは、インスリンの働きを良くすること、つまり糖尿病を発病させるいろいろな誘因をできる限りさけることです。特に糖尿病の素質がある人は、次の心がけが大切です。

- 一、ふとらない  
間食も含めて、食べすぎ、運動不足は肥満の原因になります。肥満と不健康なやせを早めにキヤッチしましょう。
  - 二、カゼでも早めに治療する  
ウイルスや細菌による感染症は、糖尿病発病の引き金となります。
  - 三、やたらに薬を使わない  
糖尿病を引き起こすものもあります。
- そして、必要以上にクヨクヨ、イライラせず、余裕のある生活を送ることも大切です。

### ご存じですか

#### 『救急の日』

毎年9月9日を「救急の日」として、救急医療及び救急業務に対する正しい理解と認識を深めてもらうと、各地でさまざまな行事が展開されています。万一怪我をした場合には、あわてることなく落ち着いて行動できるよう、御家庭で、職場で話しあってみましょう。

ところで、救急車が119番の通報を受けて、現場に到着するのに平均5〜6分かかることをご存じですか。

もし事故などで、呼吸、脈が止まってしまった場合は、5〜6分という時間を経過すると、25%の確率でしか救命されないというデータがあります。救急車が到着してからの処置では、遅い場合もあるのです。その場に居合わせたあなた、いち早く何らかの処置をすることが期待されます。

#### 『誰かではなく、あなたなのです』

ちなみに、白根地区消防署管内の、平成5年の救急出動件数は、543件で、そのうち月湯村は32件となっています。



### 国保コーナー ご紹介します。

#### 国保運営協議会委員

国民健康保険運営協議会委員について、6月末任期満了となり、7月1日から左記の方々が委員になられました。今後2年間国保事業の適正な運営について、審議をしていただきますので、よろしくお願いします。(敬称略)

#### ◎被保険者代表

- 富岡 康雄 (大別当)
- 山田 照雄 (月湯)
- 曾山 弘 (釣寄)

#### ◎保険医及び薬剤師代表

- 笹川日出鶴 (月湯)
- 長谷川克代 (月湯)
- 武田 ヨネ (月湯)

#### ◎公益代表

- 和平 晃 (下曲通)
- 関本 武夫 (西萱場)
- 山崎辰一郎 (木滑)

### 年金コーナー

#### 国民年金保険料の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か。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ます。もし納め忘れがありますと、老齢基礎年金が減額されたり、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。国民年金保険料の納め忘れのないようにしましょう。また、保険料を納めるのが困難なときは「免除制度」がありますので、ご相談ください。



#### 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、引



※その他、不明な点は住民課住民係までお問い合わせ下さい。

※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。

## 9月から「もも色」から「しもん色」に 国民健康保険証が変わります

現在使用中の国民健康保険証(もも色)は8月31日で期限切れとなり、9月1日から新しい保険証(しもん色)に変わります。

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に準備をしていますが、現在使用中の保険証と引き換えになりますので、お手もとの保険証を確認しておいて下さい。



◎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出し、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。

◎会社に勤めたり、他の市町村に転出したりして健康保険が変わった場合は、早めに国保の加入・脱退手続きをして下さい。

◎等の保険証の交付を受け