

# 保健福祉だより

## 10月

### ○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
7	木	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時～ 予防接種 「ポリオ生ワクチン」 午後1時30分～	脳卒中及びそのほかの後遺症者	月寿荘
8	金	予防接種 「三混」一回目 ※一期該当者は三回継続します 午後1時30分～	生後3か月～18か月の(ただし48か月児まで予備期間)	月寿荘
12	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	月寿荘
13	水	未受診者基本健診	春の健診での未受診者必ず受診ください	農環センター
22	金	乳児健診 (内科及び育児学級) 午後1時30分～	H5年6月1日～ H5年7月31日生まれ H4年12月1日～ H5年1月31日生まれ	月寿荘

### ○クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
26	火	習字・組ひも・ちぎり絵
12	火	習字・組ひも・ちぎり絵

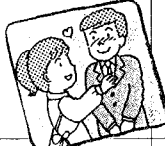

犬の引き取り日 8日  
取り締まり日 22日・29日

会場 月寿荘  
時間 午後1時30分  
バスを運行します。

## サラリーマンの奥様 こんな時は必ず届出を!

年金コーナー

持参するもの

<ul style="list-style-type: none"> <li>●夫が事業所に就職したときの専業主婦は届出を <b>第1号→第3号</b></li> <li>●夫の扶養になったとき (例・結婚したとき・収入が減少したときなど) <b>第1号・第2号→第3号</b></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年金手帳(妻・夫)</li> <li>・健康保険証</li> <li>・認印</li> <li>・第3号被保険者該当届出書</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●夫が事業所を辞めたとき</li> <li>●夫の扶養からはずれたとき (例・収入が増えたとき・離婚したときなど) <b>第3号→第1号</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年金手帳(妻・夫)</li> <li>・健康保険証・認印</li> <li>・夫の辞めた時がわかるもの(離職票など)</li> <li>・扶養からはずれた日を証するもの</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●奥さん自身が厚生年金等の加入者になったとき <b>第3号→第2号</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年金手帳(妻)</li> <li>・健康保険証</li> <li>・認印</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●夫が一度退職し、再就職したとき <b>第3号→(第1号)→第3号</b></li> <li>●夫の加入する制度が変わったとき (厚生年金⇔共済組合) <b>第3号→第3号</b></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年金手帳(妻・夫)</li> <li>・健康保険証</li> <li>・認印</li> <li>・第3号被保険者該当届出書</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●第1号被保険者の住所が変わったとき</li> <li>●第3号被保険者の住所が変わったとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年金手帳・認印・健康保険証</li> </ul>

もし、届出が遅れたり怠ったりしますと、将来受給できる自分自身の年金が減額されたり、受けられなくなる場合がありますので、異動があった場合は、早めに届出をしましょう。

※その他、ご不明な点は住民課住民係までお問い合わせください。

### 家庭の健康

#### 糖尿病

放置するとどうなるでしょう

(一)はじめから急速に悪くなる。  
血液中の糖が高くなり、糖尿病の自覚症状が強くなってきます。腹痛や食欲の低下もおこり、次第に意識がなくなることもあります。これを糖尿病性昏睡と言います。これを糖依存型糖尿病に多くみられます。

(二)途中で急に悪くなる。

はじめは典型的病状はないか、あつても軽いのですが、そのうち急に症状が強くなり、ひどい時は糖尿病性昏睡にもなります。インスリン非依存型糖尿病にふつう認められます。

(三)徐々に悪くなって余病が出る。

目や神経、腎臓の余病の為視力低下、手足のしびれ、むくみ等が出ます。脳梗塞、心筋梗塞を起こすこともあります。

(四)特に悪くならない。

糖尿病が軽く、食事をはじめ日常生活で無理をしなかつたからと考えられます。

## 59人が愛の献血

ありがとうございました

8月6日実施

#### ◎地区別献血者数状況

30回表彰者

大別当 2人 月 湯 15人

桜沢正美

西萱場 1人 上曲通 4人

磯貝八千代

下曲通 3人 木 滑 3人

阿部佳代子

釣寄新 3人 農 協 6人

50回表彰者

役 場 21人 その他 1人

矢挽由紀子

◎献血内容

吉田英俊

200ml 24人 400ml 25人

成分 10人

◎今回の表彰者(敬称略)

10回表彰者

星野昌子

竹石喜枝

関根一也

星野昌子

川瀬正司

次回の献血は  
2月17日(木)です

みなさまの協力をお願い致します。

## 暮らしのポイント

秋は運動会や遠足ピクニックと行楽行事がめぐる押しし家族そろって、お弁当を食べる機会が増えます。お弁当のメニューでおなじみののがゆで卵です。その方法を紹介します。

### ゆで卵の上手な作り方

#### 針で「気室」に穴を開ける

ゆで卵の黄身が真ん中にくるようには、卵をゆでる前に針で丸い部分に穴を開けて、空気を逃がしておくのも、ひび割れを防ぐ方法です。

