

# 保健福祉だより

## 12月

### ○事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
2	木	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時から	脳卒中後遺症者及び その他疾病後遺症者	月寿荘
7	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	月寿荘
14	火	予防接種 「麻疹」 午後1時30分から	生後18か月から36か 月児まで	月寿荘
17	金	乳児健診(内科及び育児学級) H5年8月1日～H5年9月30日生まれ H5年2月1日～H5年3月31日生まれ		月寿荘

犬・ねこ指導取り締まり日 17日・24日  
引き取り日 3日

### ♣クローバー教室

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

## あなたの体はだいじょうぶ？

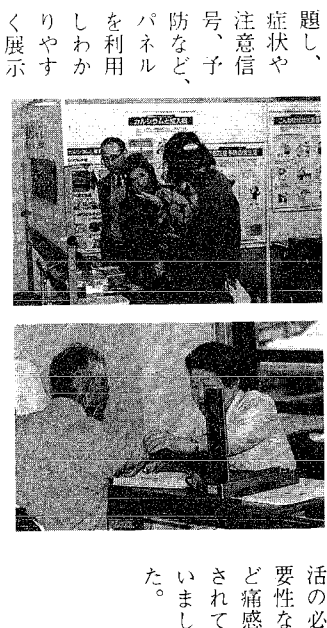
### 第14回 健康展

私たちは、日常生活の中でなげなく「健康」という言葉を口にしますが、健康とはどういった状態をいうのでしょうか。

私たちは、病気になって初めて「健康の大切さ」を認識することが多くあります。健康展では、日常生活における健康度のチェックや知識の向上を図るため、色々な展示物や紹介を行いました。

まず食生活コーナーでは、食品の中に含まれるカルシウム等と健康の因果関係、朝食をはじめとするモデルメニュー等が紹介されています。

又、最近関心をひく成人病について、「成人病に勝つ」と



また、最近関心をひく成人病について、「成人病に勝つ」と

### 家庭の健康

#### 糖尿病の予防

年末・年始は、飲む機会が多くなります。アルコールは体内で中性脂肪に変えられ、動脈硬化を助長します。そして、肥満の原因となり糖尿病の合併症の誘因となるので、飲みすぎないようにしたいものです。肝臓に無理のない一日のアルコール量は、ビールなら中ビン一本・ウイスキーならダブルで一杯・日本酒なら七〜八勺、ワインなら一杯まででしょう。

また、飲む席ではとくたばこの本数も増えがちです。たばこは血糖を増加させるわけではありませんが、糖尿病は「血管の病気」といわれるほど、動脈硬化や目や腎臓の細い血管の障害を起しやすいためです。血管に悪影響をおよぼすたばこはできるだけ控えるようにしましょう。

自覚症状を感じることも少ない糖尿病。ちよっとした不注意があつて大事に至ることを忘れずに!!



しぐれは「時雨」と書きます。晩秋から初冬のころ、突然に降ってくる通り雨で、「過ぐる」が語源という説もあります。西の季節風が連山に当たって吹き上がり、空気が冷えて雲になり、しぐれになるので、山地や山沿いの地方によくみられます。しぐれは陰暦の十月に多いので、この月を「時雨月」ともいいます。俳句では冬の季語です。

しぐれは、涙にたとえられます。「しぐれ心地」というのは、しぐれが降ろうとするときの空模様で、涙をもよおす心地のことをいいます。「袖のしぐれ」というのも、涙のことです。一方、「川音のしぐれ」「松風のしぐれ」「せみしぐれ」などは、しぐれの音を連想した言葉です。

また、おいしいしぐれもあり、はまぐりのむき身を、シヨウガヤサンシヨウなどの風味を効かせてつくだ煮にし

### 年金コーナー

#### あなたはどの被保険者に?

国民年金に必ず加入しなければならない人は、日本国内に住所のある20才以上60才未満の人です。20才以上の学生についてもかならず加入しなければなりません。保険料を納める方法の違いによって、次の3種類に分かれます。

### 『被保険者は3種類』

第1号被保険者

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人で、厚生年金や共済組合に加入していない農業・漁業・商業などの自営業や自由業の人とその家族。

第2号被保険者

現役のサラリーマンなど厚生年金保険・船員保険の被保険者や共済組合の組合員。

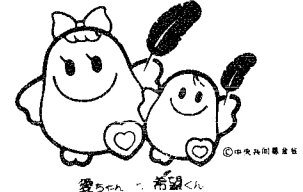
第3号被保険者

厚生年金保険・船員保険の被保険者や共済組合員に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の人。

※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。

### 赤い羽根共同募金

『ひとりひとりの優しさは、  
社会の資産です。』  
ご協力をお願いします。



月潟村社会福祉協議会