保健福祉だより

7月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
7	金	健康診査（循環器）結果指導会		東長島センター
11	火			大別当センター
13	木			曲通多目的施設
14	金			月寿荘
21	金	三歳児健診（内科・歯科）午後1時30分から	H4年4月1日～H4年7月31日生	月寿荘
25	火	定例健康相談会	一般住民	月寿荘
26	水	幼児歯科健診 希望者にはフッ素、サホライド塗布あり 午後1時30分から	1歳6か月～4歳まで ※希望者は7月20日までに、住民課保健福祉係に申し込みください。	月寿荘

犬の引き取り日　7日(金)
取り締まり日　14日(金)・28日(金)

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
4	火	組ひも・ちぎり絵
25	火	組ひも・ちぎり絵

会場　月寿荘
時間　午後1時30分
バスを運行します。

家庭の健康

歯の健康一口メモ

丈夫な歯で健康家族

80歳になっても20本は自分の歯を

今、あなたのお口の中に何本の歯があるでしょうか。親しらずを除いて通常では28本の歯が生えてきます。これがむし歯や歯周病で失われてくるとどうなるでしょうか。

まず、噛みごたえのある食品が食べにくくなります。すると、家族で同じものが食べられなくなり、食事が楽しくなくなります。肉や魚が食べられなくなると、塩辛いものでご飯を食べるようになります。このような食生活のかたよりが、脳卒中を引き起こすといわれています。

自分の歯でなんでも食べられる人は、高齢になっても活動的に生活できるのに対し、歯がなくなってよく噛めなくなるにしたがい、家の中にこもりがちになり、やがて、寝たきりになってしまう傾向があります。

充実した人生のために、いつまでも丈夫な歯と歯ぐきが保てるよう注意しましょう。

暮らしのワンポイント

ヘチマを有効に使う

化粧水とタワシを作ろう

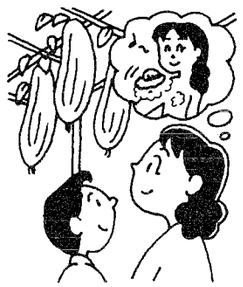
ヘチマといえば、化粧水の「ヘチマ水」、おふろで体を洗ったり食器洗いに使ったりする「ヘチマタワシ」を思い浮かべる方が多いのではないでしょうか。

「ヘチマ水」の作り方を紹介します。よく洗った一・八リットルの瓶を用意してください。ヘチマの勢いの盛んな八月下旬ごろ、茎の根元から七十センチ前後を斜めに切断します。切り口を綿で包み、洗った瓶に差し込んで瓶の口を綿で詰めます。さらにアルミホイルで瓶の口を覆い、虫やゴミが入らないようにします。ヘチマ水は痛みやすいので、直射日光の当たらない場所を選び、瓶が倒れないように地中に埋めてください。一昼夜で、瓶にいっぱいヘチマ水がたまります。

ヘチマ水はそのまま化粧水として使えますが、コーヒー用の紙フィルターでこして、より不純物を取り除きましょう。そして殺菌効果を上げるために、安息香酸をヘチマ水一リットルに二グラムの割合で入れます。保存は、冷蔵庫がいいでしょう。

タワシを作るのは、ヘチマが黄みを帯びてくる九月下旬ごろです。収穫したヘチマを容器の大きさに合わせて切って入れ、水を入れて浮き上がらないように中ぶたをして、その上に重しをします。水は、毎日取り替えます。十日ほど漬けると表皮の色が変わり、割れて強い悪臭がしてきます。

こうなったら容器から取り出し、果肉や種を洗い流し、何度も何度もきれいになるまで手もみ洗いをしてください。きれいになったら、風通しのよい日陰で乾燥させましょう。水の取り替えを怠ったり、強い直射日光の下で乾かしたりすると、繊維が変色して品質も落ち、見た目もよくありません。



年金コーナー

サラリーマンの奥さん

こんなときは必ず届出をしましょう。

《被保険者種別変更届》ってなに？

20歳から60歳までの間、誰でも国民年金に加入しなくてはなりません。その間、サラリーマンの奥さんは会社を退職し、結婚したりしたときからはじまって、夫が転職したり、奥さん自身が働きだしたりと、いろいろなことがおこります。

国民年金では、それにともなって奥さんの種別がかわり、そのつど届出をしなくてはいけないことになっています。次のような時は、種別変更届を提出してください。

会社を退職したら
被保険者種別変更届
第2号➡第1号
厚生年金保険などの被保険者でなくなったら、国民年金の第1号被保険者になります。

結婚したら
第3号被保険者該当届
第2号➡第3号
会社を退職し、厚生年金加入者の扶養配偶者となったときは、第3号被保険者該当届を提出することになります。

パートなどに就業したら
被保険者種別変更届
第3号➡第1号
妻のパート収入が130万円以上だと夫の扶養家族ではなくなり、第1号被保険者となります。

就職したら
被保険者種別変更届
第3号➡第2号
結婚後、就職した場合は厚生年金保険などの加入者になりますので、第2号被保険者となります。

退職したら
第3号被保険者該当届
第2号➡第3号
厚生年金保険などの加入者である夫の被扶養配偶者になるので、第3号被保険者にもどります。

夫が会社をやめたら
被保険者種別変更届
第3号➡第1号
夫が会社をやめて、家業などをついだ場合は夫婦とも国民年金の第1号被保険者としての適用を受けます。

夫が再就職したら
第3号被保険者該当届
第1号➡第3号
夫は再び厚生年金保険などに加入しますので、妻も第3号被保険者としての適用をうけることになります。

※ 詳しくは、住民課住民係までお問い合せください。

児童手当 現況届けをお忘れなく

児童手当・特例給付を受けている人は毎年6月中に「**児童手当現況届**」を提出しなければなりません。

この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。この届の提出がないと、6月以降の手当が受けられなくなることもありますので、忘れずに提出してください。

児童手当の受給資格のある人でまだ手当の受給をしていない人は、認定請求をしてください。

また、他の市町村に住所変更をした時も、早急に届け出てください。

◎お願い

児童手当の支払い事務の電算化に伴い支払い金融機関を次のとおり限定させて頂きますのでお願いします。

指定金融機関
- 第四銀行月潟支店
- 巻信用組合月潟支店
- 月潟村農協
- 新潟中央銀行白根支店

平成7年6月分より、所得制限限度額が次のとおりに変更になる予定です。

扶養親族数別所得制限限度額

扶養親族数	本則給付	特例給付
0　人	148万6千円	327万8千円
1　人	178万6千円	357万8千円
2　人	208万6千円	387万8千円
3　人	238万6千円	417万8千円
4　人	268万6千円	447万8千円
5　人	298万6千円	477万8千円

※老人扶養親族のある場合には、1人につき6万円を加算する。