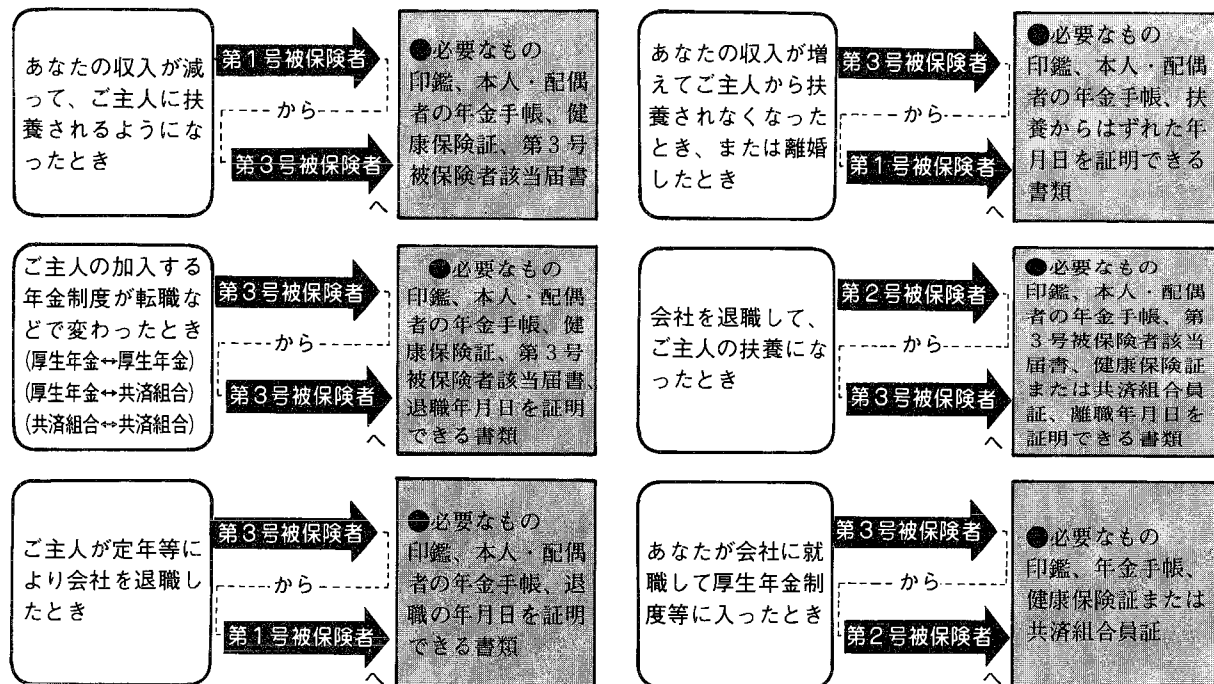


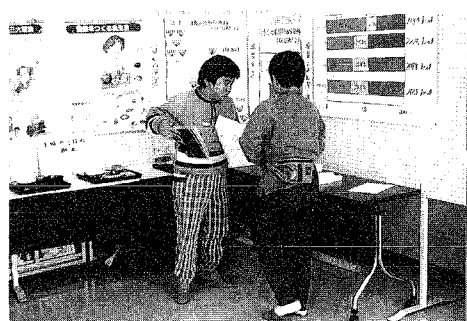
サラリーマンの奥さん こんなときは届け出を!

ご主人の健康保険の被扶養者になったとき、または被扶養者でなくなったときなどは、そのつど国民年金の届け出が必要です。厚生年金・共済組合等に参加している夫に扶養されていても、国民年金の届け出がされませんと該当しません。届け出が遅れたり、わすれておられますと、将来年金が受けられなくなる場合がありますので届け出は必ずしましょう。



毎日の食生活で健康管理

健康展



「家庭の幸せは家族一人ひとりの健康から」をテーマに、秋晴れの10月29日、農環センターで健康展が開かれました。今回の健康展でも、成人病予防に重点を置き、パネルや実際の献立モデルを利用して、毎日の食生活の中で気を付けなければならぬことが分かりやすく紹介されました。中には、展示されているものに子供達が興味深く見ているのが目に付き、成人病予防軍と呼ばれる小児肥満は、食生活に起因することが多いこと、成人病予防は幼年期からの食生活改善が必要なこと、むし歯予防など、ていねいに紹介してありました。

また、死亡原因のトップになった肺がんの、喫煙が健康に及ぼす影響や、最近よく耳にする痴呆症(ボケ)の種類や予防法などパネルを使ってわかりやすく展示してありました。「人生80年代の時代」と言われるように私たち日本人の平均寿命は年々延び、今や世界で一番長生きの国になりました。反面、高齢化に伴い、がん、心臓病、脳卒中に代表される成人病が増加しており、これからの高齢化社会に向けて成人病対策が増々大切となっています。

家庭においても、成人病予防に心がけ、良い食生活を子供のころから、うえつけることが必要です。

このほか、会場では、保健婦による健康相談や血圧測定、医療の状況や国保制度のしくみなどが紹介されており、熱心に見学される方、あるいは、「健康づくり」の大切さを改めて感じられていたようでした。

○事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
5	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	月寿荘
8	金	秋季健診 結果指導会	11月14日の健診を受けた人	月寿荘
12	火	予防接種 「風疹」 午後1時30分から	生後12か月から90か月まで	月寿荘
13	水	子育て教室	保育園入園前の幼児と保育担当者	月寿荘
14	木	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時から	脳卒中及びそのほかの後遺症者	月寿荘
17	日	親子・孫3世代のふれあいクッキング	小学校3年生以上の子供と祖母もしくは母親	就業改善センター
22	金	乳児健診 (内科及び育児学級) 午後1時30分から	H7年8月1日、9月30日生まれ H7年2月1日、3月31日生まれ	月寿荘

犬の引き取り日 1日(金)
 取り締まり日 8日(金)・15日(金)

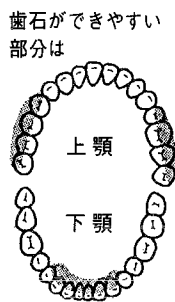
クローバー教室

日	曜日	機能訓練内容	会場
5	火	組ひも・ちぎり絵	月寿荘
19	火	組ひも・ちぎり絵	時間 午後1時30分 バスを運行します

家庭の健康

歯周病の予防は

正しい歯みがきから歯みがきがおろそかになっていたり、正しい歯みがき方ができないと、歯肉がはれてきて出血しやすくなります。しかし正しい歯みがきをすることにより、元の健康な歯肉に戻せます。



歯石ができやすい部分は

歯石が形成される原因は歯垢です。食べた残りがく習慣を身につけましょう。特に夜、寝る前に歯みがきを行い、みがき残しを少なくしましょう。

●歯石予防のポイント

A ていねいな歯みがきを心がける。
 B 歯科医院で定期的に除去する。
 C 歯石用の歯磨剤を用いる。
 歯石沈着を防ぐ上で効果があります。

49人が愛の献血

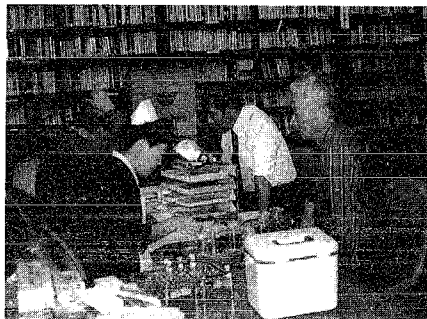
ありがとうございます。
 11月1日実施

◎地区別献血者状況

大別当 4人 月 湯 11人
 西菅場 3人 上曲通 2人
 下曲通 2人 木滑 2人
 役場 22人 その他 3人

◎献血内容

200ml 24人 400ml 25人



今回の献血は平成8年2月5日(月)です。みなさんのご協力をお願いします。

保健福祉だより

12月