保健福祉だより

4月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
8	火	予防接種「三混」二回目 ※三回継続します 午後1時30分～	初回…生後3か月～90か月 追加…初回接種（3回）後12か月～18か月後	保健福祉センター
9	水	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びそのほかの後遺症者	保健福祉センター
11	金	献血（全血献血）	受け付け（午前10時～12時30分 午後1時30分～3時30分）	保健福祉センター
16	水	幼児歯科健診 希望者には、フッ素サホラノド塗布あり 午前9時45分～	9か月児から4才児まで ※希望者は4月11日までに、住民課保健福祉係に申し込みください。	保健福祉センター
22	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	保健福祉センター
22	火	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びそのほかの後遺症者	保健福祉センター
23	水	犬の登録と狂犬病予防注射 （午前10時30分～11時……西公民館 午前11時20分～11時50分……曲通多目的施設 午後1時～2時……月潟村役場 午後2時15分～2時35分……大別当集落センター） ・対象……飼育犬全部です。（生後91日以上） ・持参するもの……詳しくは、お知らせページをご覧ください。		
25	金	乳児健診（内科及び育児学級） 午後1時30分～	平成8年12月1日～平成9年1月31日生まれ 平成8年6月1日～7月31日生まれ	保健福祉センター

犬の引き取り日　今月は、ありません
取り締まり日　8日(火)・22(火)

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容	会場
15	火	組ひも・ちぎり絵	保健福祉センター 時間　午後1時30分
22	火	組ひも・ちぎり絵	バスを運行します。

家庭の健康

高脂血症を もう一度考えよう

人が生きてゆくためには脂質は欠かせない物質です。コレステロールは細胞膜や性ホルモン・胆汁酸などの材料として、りん脂質も細胞膜をつくる材料となります。中性脂肪や遊脂肪酸はエネルギー源として欠かせません。

これら脂質は血液に含まれ各臓器や組織に運ばれます。しかし、この脂質が必要以上に増加した状態それが高脂血症です。

高脂血症は動脈硬化を招く重要な危険因子であり、これに高血圧や運動不足、肥満、糖尿病、喫煙、動物性脂肪の取り過ぎなどが加わると、動脈硬化の発症度はグンと高まることになります。

生活改善のポイントは、

(1) 過食をしない
(2) 野菜を十分に
(3) 塩分は一日10g以下に
(4) 動物性脂肪は控えめに
(5) 運動を習慣化しよう
(6) 肥満を予防する
(7) ストレスをためない
(8) 節酒、禁煙の実行を
(9) 健康診断を定期的に受けよう

生活習慣の改善は高脂血症の予防だけでなく、健康生活を送るための大前提です。

成人病を寄せつけないからだづくりに心がけましょう。

暮らしのワンポイント

クレジットカードの利用

"借金"であることを忘れずに

サインひとつで手軽に買い物ができるクレジットカード。でも、手軽なだけに使い方に注意も必要。

万一、紛失や盗難という事態に陥ったら、第三者に不正使用されないよう、直ちにカード会社と警察に連絡を入れ、無効の手続きをとりましょう。届け出前に使用されてしまっていても、盗難保険に入っていれば損害額が戻ってきます。カード会社の紛失・盗難係の電話番号は必ず控えておきましょう。特に海外旅行へ出掛けるときは、旅行先のサービスセンターの電話番号も忘れずに。

簡単に不正使用されないためにも、暗証番号をひとひねりしておきましょう。誕生日や電話番号などは、免許証と一緒に落としたときに被害に遭いやすいので、避けた方が賢明です。

うっかりしがちなのが、引っ越し後の住所変更届。住所が変わったら、銀行だけでなくカード会社にも届け出が必要です。届け出を忘れると、カードが使えなくなったり、新しいカードが前の住所に送られて事故につながる可能性もあるので、注意してください。

クレジットカードは銀行や百貨店など実に多くの会社が発行しています。簡単に作れるからと、勧められるまま二枚、三枚と複数のカードを持つ人がいますが、それだけ年会費がかさんで不経済な上、いざという時、紛失や盗難に気づくのが遅れるというデメリットもあります。カードはあまり多く持たず、目的に合わせたメインカードに絞るようにしましょう。

最近は収入に見合わない買い物を続ける「クレジット・ホリック（中毒）」に陥る人もいます。呼び名はクレジットでも、それが自分の"借金"であることを忘れないようにしてください。

年金コーナー

締切り迫る！

第3号被保険者の『特例届』届出期間は3月31日まで

社会保険庁から勧奨状が届いた方はもちろんですが、「もしかして…」と思いあたる方は、この機会に役場住民課住民係にご相談ください。

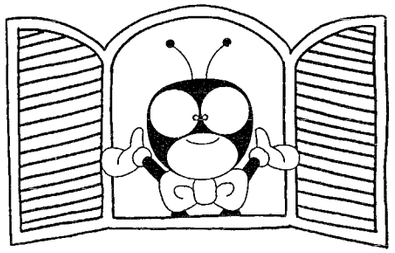
特に次のような方は、急いでご相談ください。

①第3号被保険者に該当しているが届出を一度もしていない方
②第3号被保険者の届出を2年以上遅れて届出した方
③過去に第3号被保険者の届出をしたことがあるが、その後に配偶者が退職・転職・再就職をしたが、届出をしていない方

こんなときは忘れずに届け出を！

届け出をしないと国民年金の被保険者の資格を得られない場合もあります。
節目節目で必ず届け出をしましょう。

こんなとき	必要なもの
20歳になったとき（厚生年金・共済組合の加入者は除く）	印かん
国民年金の加入者が厚生年金・共済組合に加入したとき（扶養している配偶者がいる場合は合わせて届け出をしてください）	印かん・本人、配偶者の年金手帳・健康保険証
厚生年金・共済組合の加入をやめたとき（扶養している配偶者がいる場合は合わせて届け出をしてください）	印かん・年金手帳・退職年月日のわかる書類
第3号被保険者の配偶者が会社などを変わったとき	印かん・本人、配偶者の年金手帳・健康保険証・前の会社を退職した年月日のわかる書類
配偶者の扶養になったとき（結婚したときや収入が減ったとき）	印かん・本人、配偶者の年金手帳・健康保険証・婚姻および扶養になった年月日のわかる書類
配偶者の扶養からはずれたとき（離婚したときや収入が増えたとき）	印かん・本人、配偶者の年金手帳・扶養からはずれた日のわかる書類
住所、氏名が変わったとき（住民票の届け出と一緒にできます）	印かん・年金手帳
任意加入をするとき・やめるとき	印かん・年金手帳



国民年金の保険料が変わります。

国民年金の保険料は平成9年4月から12,800円に改定されます。付加保険料は今までと同額の40円です。

国民年金制度を健全に運営していくための保険料の改定ですので、みなさんのご理解をお願いします。

歳時記

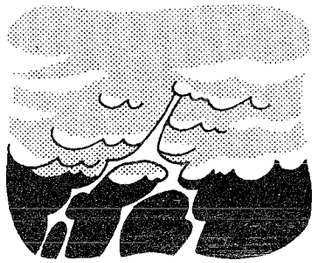
春雷

下町は雨になりけり春の雷
正岡　子規

春雷、春の雷は春の季語です。春に雷が鳴ることは少なく、すぐに鳴りやむので気づかないこともあります。それだけに、より風情があるとして句が作られるようです。

雷は春、夏、冬と三つの季語になっています。夏の雷は特に北関東、鈴鹿山脈周辺、九州の日田盆地などに多く、三日に一度は夕立とともに雷が鳴るという地方もあるようです。

冬の雷は、雪起こしとか、ぶり起こしといわれ、北陸など日本海側の豪雪地帯で雪の季節の前ぶれとして、激しく鳴ります。ぶり起こしと呼ぶのは、このころから寒ぶりが捕れ始めるので、豊漁の前兆として喜ばれています。

ところで、雷におへそを取られるとよくいいますが、春雷や雪起こしの雷もそのような例えに用いられるのでしょうか。夏の雷雨により気温が下がり、子どもの薄着を戒めた話だとしたら、おへそを取るといわれているのは夏の雷だけかもしれませんね。

三月一日から七日までは、「全国山火事予防運動」の期間です。「春の全国火災予防運動」が併せて行われます。春先は空気が乾燥し、枯れ草や落ち葉が乾きやすい季節です。もしそうした物に火がついて山火事が起き、さらに強風が吹いていたら大きな被害につながります。春になるとアウトドアレジャーや山菜採りなどで山に入る人が増えます。山歩きのマナーに気をつけましょう。