保健福祉だより

10月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	木	予防接種 「ポリオ生ワクチン」 午後1時30分から	生後3か月から90か月	保健福祉センター
8	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
9	木	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分から	一期初回…生後3か月から90か月 一期追加…初回接種（3回）後13か月から18か月	保健福祉センター
14	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	保健福祉センター
15	水	心の健康講演会 健康相談会	一般住民	保健福祉センター
16	木	子育て教室	保育園入園前の幼児と保育担当者	保健福祉センター
21	火	予防接種 「麻しん」 午後1時30分から	生後13か月から90か月まで	保健福祉センター
22	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
23	木	母親学級	妊娠届をすませた人	保健福祉センター
		乳児健診 （内科及び育児学級） 午後1時30分から	H9年6月1日から7月21日生まれ H8年12月1日から H9年1月31日生まれ	保健福祉センター
28	火	幼児歯科健診 ※希望者にはフッ素サポライド塗布あり 午前9時45分から	9か月児から4歳児まで ※希望者は10月21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
31	金	予防接種 「三混」二回目 ※三回継続します 午後1時30分から	一回目からの方、及び追加者	保健福祉センター

犬の引き取り日　30日(木)
取り締まり日　7日(火)・21日(火)

♣クローバー教室

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

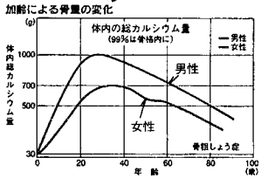
家庭の健康

骨粗しょう症
早期発見・早期治療

30歳になったら、定期的に骨量を測定しましょう。

生まれたときから成長を続けてきた骨が成長をやめるのは、17～20歳ごろ。その後、20歳代では横ばい、30歳を過ぎると早くも減りはじめる人がありません。とくに女性は、閉経期に急減します。30歳以上になったら、年一回は骨密度を測って自分の骨の状態を検査しましょう。

女性は骨粗しょう症になる年齢が男性に比べて約15年早い。



骨密度を測っている診療科は、病院によってさまざまです。まず、治療を目的とした検査は、整形外科で行うことが多いようですが、産婦人科・内科でも検査が出来るようです。

にぶい腰痛や背中の痛みなどの軽い症状でも油断できません。念のために検査を受けましょう。

暮らしのワンポイント

足に合った靴を選ぶ
妥協は禁物　時間をかけて

色やデザインで靴を選ぶ人が少なくありません。でも、靴を買うときに最も注意を払わなければならないのは、靴の形とサイズです。

「少しきつめだけど、はいているうちに丁度よくなるさ」という思い込みは、後々の後悔のタネ。はき初めから足にぴったり合うサイズのものを選ぶようにしてください。

なお、靴選びの時間帯は、足が充血し、膨張している午後カタ方ごろが適しています。

足には、路面の硬さや凹凸を感じてバランスを取る役割があるほか、内臓など体のさまざまなツボが集中しています。足に合わない靴は、靴擦れや足の変形を引き起こすだけでなく、あらゆる病気の原因になりかねません。

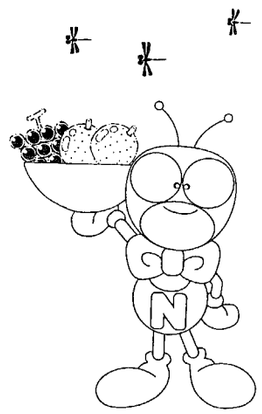
自分の足に合った靴を選ぶには、とにかく試しばきを繰り返すこと。片足だけでなく、必ず両足にはいて店内を歩き回ってみましょう。歩きながらいくつかのポイントをチェックします。

まず、足のどこにも違和感や痛みがないこと。つま先や足首が動かしやすいかどうかも試します。靴の中で足の裏が滑ったり、かかとがぐらついたりする不安定な靴は避けましょう。土踏まずが靴の中底にフィットしているか、かかとがしっかりと包み込まれているかどうかもチェックポイントです。靴底の弾力性や耐久性はどうか、吸湿性・通気性はあるかなど、品質自体の確認も欠かせないことは言うまでもありません。

靴選びは健康にかかわる大事な作業です。最近は、足に適した靴を選んでくれる専門家「シュー・フィッター」のいる靴屋さんも増えています。専門家の意見を聞きながら、気の済むまで靴をはき比べて、あなたに合った靴を探してください。

年金コーナー

現況届は誕生月の末日までに!!



現況届は、年金を受けている人が引き続き年金を受けられるかどうかを確認するための、年に一度の大切な届です。

年金を引き続き一年以上受けている人には、誕生月の初旬に、社会保険庁から現況届（ハガキ）が送られます。

この現況届に必要事項を記入し、押印したうえで役場で証明を受け、切手をはって投函してください。

現況届が提出されないと、年金の支払いが一時、停止されますので誕生月の末日までに社会保険業務センターに必ず到着するように投函してください。

なお、現況届が届かなかったり、なくしたときは、役場の住民課住民係か社会保険事務所で現況届をもらって必ず提出してください。

より豊かな老後を保障
『国民年金基金』

自営業などの人々のための老齢基礎年金の上乗せ年金として、「国民年金基金」の制度があります。

問い合わせ、加入申し込みは、

〒950
新潟市東大通2－2－18
タチバナビル5階
新潟県国民年金基金
☎025－245－9345

【年金Q&A】
住所等が変わったら変更届を提出しましょう

Q、私は現在、老齢基礎年金を受けています。来月、村外へ引っ越しますが、何か届出が必要ですか?

A、年金を受けている人が住所や支払機関を変更したときは、『住所・支払機関変更届』を新住所地を管轄する社会保険事務所へ速やかに提出してください。用紙は、市町村役場の年金担当課にも用意してあります。

なお、村内での転居の場合も届出は必要です。

現在、年金の支払は年六回（偶数月）となっており支払期日の直前に変更届を提出した場合、「振込通知書」や「支払通知書」が届かなかったり、前の口座に振り込まれることがありますので、ご注意ください。

なお、支払機関だけを変更することは混乱の原因となりますので、ご遠慮ください。

歳時記
二百十日

「二百十日って何の日?」ほとんどの方はご存じだと思います。でも、都会の小学生たちの中には、知らない子がいても不思議ではありません。

二百十日は、立春から二百十日目に当たる日で、二百二十日とともに農家の厄日。

二百十日は、新暦では九月の一日か二日に当たり、このころに台風の襲来が多く、稲の開花期と重なることから、特に恐れられてきました。

そこで農村では、風祭りなどと呼ぶ、風水を防ぐ祭りが行われています。この日を中心にして地元の人々が、もちや赤飯、酒などを用意し、神社やお堂におこもりをする風習が各地にあります。

二百十日という言葉を知らない都会の子どもが多いのは、農業の経験が少ないためばかりではありません。最近は稲の品種改良が進んで、二百十日ということに以前ほどこだわらなくなり、恐れられなくなったせいもあります。人気品種のコシヒカリなどは、出穂期が八月初め、九月半ばには収穫です。それと、大きな台風は九月初めより下旬に多くきます。戦後の顕著な台風としては、「洞爺丸台風」「狩野川台風」「伊勢湾台風」など、いずれも九月二十五日から二十八日の間です。

九月一日は「防災の日」。八月三十日～九月五日は「防災週間」です。この期間中に地震対策、風水害対策、それと石油コンビナート、地下街などの災害に対する訓練や行事が行われます。この機会に改めて、防災に対する関心を深めるようにしましょう。