

保健福祉だより

1月

◎事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
20	火	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	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
22	木	1才6か月児健診	平成8年6月1日から9月30日までに生まれた人	保健福祉センター
27	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
30	金	幼児歯科検診 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)	9か月から4才児まで ※希望者は1月23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

犬の引き取り日 30日(金)
取り締まり日 6日(火)・20日(火)

♣クローバー教室

日	曜日	機能訓練内容	会場
27	火	組みも・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。

年金コーナー 国民年金はあなたの「老後」をも守ります ……でも保険料を納めていないと……

国民年金保険料は、市町村役場から発行された納付書により納めるか、または、口座振替により納めることになっています。

平成9年度も4分の3が過ぎましたが、保険料の納め忘れはありますか。もし、あ…忘れてた」という方は、早振替」をご利用ください。

めに納付してください。

保険料を納めないで老齢基礎年金だけでなく、いざというときの障害基礎年金や、遺族基礎年金を受けられないことがあります。

なお、保険料の納付には、便利で納め忘れない「口座振替」をご利用ください。

国民年金の保険料は 社会保険料控除の対象になります

所得税の年末調整が行われる時期になりました。国民年金の保険料は、全額が社会保険料控除を受けられます。

平成9年1月から12月までの1年間に納めたすべての保険料が控除の対象になります。納めた金額がわからないときは、役場の住民課住民係または社会保険事務所におたずねください。



●平成9年の保険料額

期間	月数	保険料
平成9年1月～3月	1か月	12,300円
平成9年4月～12月	1か月	12,800円
1年分の保険料		152,100円

定額保険料と付加保険料

期間	月数	保険料
平成9年1月～3月	1か月	12,700円
平成9年4月～12月	1か月	13,200円
1年分の保険料		156,900円

家庭の健康

食生活で骨粗しょう症を 防ごう!

食生活面からの骨粗しょう症の予防は、いかに多くカルシウムをとるかにかかっています。成人には、一日約600mgのカルシウム量が必要ですが、骨粗しょう症予防には、一日800～1,000mgが望ましいといわれています。

カルシウムは、体に吸収されやすい食品と吸収されにくい食品があります。吸収されやすいもののベスト6は、次のとおりです。海藻はそのまま食べるよりも、酢のものにして食べた方が組織が壊れて、中に含まれるカルシウムの吸収率は高まります。なるべく、これらを多くとるようにしましょう。

一日に、思春期600～900mg、成人600mg、妊婦・授乳婦900～1,100mg、60才以上600mgのカルシウムをとれば合格です。

カルシウムたっぷり食品ベスト6

1位 ワカメ 2.200	2位 ワカメ 1.800	3位 エビ 1.500
4位 ワカメ 1.500	5位 ワカメ 1.500	6位 ワカメ 1.400

(「四訂食品成分表」より(食品100g中のカルシウム量 mg))

45人が愛の献血 ありがとうございました

11月27日実施

◎地区別献血者状況

当別	人数
大月	6人
西上	24人
下曲	4人
東曲	5人
釣寄	2人
その他	1人
合計	45人

◎献血内容

200ml	25人
400ml	18人
成分	2人

※次回の献血は、平成10年3月3日(火) (成分献血)です。みなさんご協力をお願いします。

「献血」で支えられている命があります

●冬は血液が不足する
血液を人工的につくりだすことは、まだできません。輸血用の血液は、すべて献血によってまかなわれています。

しかし、増加する血液需要に對して、ここ数年、献血者の数は減少する傾向をみせています。特に冬は、昼間の時間が短いために午後の献血者が少なくなり、例年、血液が不足しがちです。

輸血用血液は、毎月一定の量が必要で、常に新しい血液を確保しなければなりません。一人でも多くの方に、献血にご協力いただくことが望まれています。

●若い世代の協力が不可欠
献血者の約90%が、16～49歳の青壮年層。それに対して、輸血用血液の約80%が、50歳以上の方に使われています。

社会の少子・高齢化は今後も

さらに進みます。輸血を必要とする高齢者が増える一方で、献血を担う若い世代は減少し、輸血用の血液はますます不足すると予測されています。

そこで、20歳代の若い方々、特に成人として社会に第一歩を踏み出そうとしている人を対象に行っているのが「はたちの献血」キャンペーンです。

毎年、成人の日を中心とした一か月間、献血の重要性を呼び掛け、社会の一員として進んで献血に参加することを求めています。

「自らの血液を分け与えるボランティア」ともいえる献血。輸血を必要とする患者さんたちにとつては、あなたの思いやりが、なくてはならないものなのです。

国保コーナー

国民健康保険税を長い間滞納すると…

国民健康保険税を納めないでいると、国保の運営が危機にいたってしまわないとも限りません。

災害等、政令で定めた特別の事情がないのに、長い間保険税を滞納し、納付相談などにも応じない世帯には、やむを得ず次のような措置をとることがあります。

- ① 保険証を返してもらおう。
 - ② ①により、医療費がいったん全額自己負担になる。
 - ③ 国保の保険給付が差し止めることになる。
 - ④ 財産差しおさえなどの処分
- 納付義務は世帯主に
世帯主自身が会社勤めなどで国保の被保険者でない場合でも、納税の義務は世帯主にあります。
- 以下のようなき、改めて保険証が交付されます。
●滞納した保険税を完全に納めたとき
●滞納した額が著しく減少したとき
●特別の事情が認められたとき

●増えつづける医療費

病気やけがなどの治療に使われる医療費・国民医療費が増え続けています。このことが、国保の財政をたいへん苦しめています。

国保の財政を守り、保険税の上昇を抑えるために、医療費をより有効に使うよう心がけることが大切です。

お医者さんの上手なかかり方 医療費を有効に使うために

- ① 重複受診はやめよう
- ② できるだけ診療時間内に受診しよう
- ③ むやみに薬をほしがるのはやめよう
- ④ 早期発見・早期治療を心がけよう
- ⑤ 家庭医をもとう
- ⑥ 健康診断を受けよう