保健福祉だより

9月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
9	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
15	火	敬老会	T13年3月31日以前に出生した人及び70歳以上の一人暮らし老人	農村環境改善センター
17	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
22	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
		乳がん自己検診講習会 同時に（乳癌検診）（骨粗しょう症検診）を行います	35歳、40歳、45歳の婦人	保健福祉センター
29	火	1歳6ヵ月検診	平成9年2月1日から5月31日までに生まれた人	保健福祉センター
30	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

犬の引き取り日　今月はありません。
取り締まり日　4(金)・18(金)

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
8	火	組ひも・ちぎり絵
22	火	組ひも・ちぎり絵

会場　保健福祉センター
時間　午後1時30分
※バスを運行します。

家庭の健康

腰の痛み

腰痛のもとになる疾患としては、頻度からいえば、成人では椎間板ヘルニア、老人男性では変形性脊椎症、老人女性では骨粗しょう症があげられます。しかし、これら病気によるもののほかに、姿勢やからだの使いかたによる場合も少なくありません。上手な足腰の使いかたによって、腰痛の発生をある程度防ぐこと（再発防止）も期待できます。

腰痛のおこるきっかけの一つに重いものを持ち上げようとした時があげられます。同じ重さの物を持ちあげても、ひざをまげない場合には、まげた場合に比べて腰に2倍の負担がかかると言われています。重い物を持ちあげたりする時は、ひざをまげるのがコツです。

腰痛におそわれたら……

腰痛のはじまり（急性期）には、まず安静にし、寝ていること、つぎに痛みどめの薬です。

ひと山越えたら……

再発防止に注意。指圧・ハリ・灸・整体術も一概に否定する必要はありませんが、これがすべてと、決めつけてしまうのも危険です。

暮らしのワンポイント

室内での観葉植物栽培や、ベランダを利用したガーデニングなど、生活に緑を取り入れる人が増えています。

けれど、困るのは旅行などで留守にする間の世話。特に夏場は、長期間水を与えないと、枯らせてしまうこともあります。

夏の盛り、鉢物を閉め切った室内に閉じ込めたまま出かけるのは要注意。室内の温度は日中で四〇度を超えることもあり、たいていの植物は弱ってしまいます。

家を長く空けるときは、必ず戸外の風通しのいい日陰に出します。日陰が少ないベランダなどに置く場合は、ヨシズや寒冷紗（＊）で日差しを遮ります。その際、風で倒れたりしないように、置き方を工夫する必要もあります。

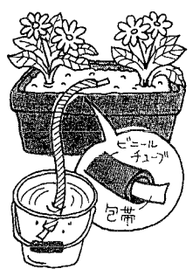
短い旅行なら、前日や当日の朝にたっぷりと水をやれば、真夏でも二日は大丈夫です。三～四日留守にするときは、鉢受け（トレイ）に水を張り、その中に鉢を置きましょう。さらに、土の表面を水ゴケや腐葉土などで覆って水を含ませておけば乾燥しません。五日以上の留守には、ふちの高いプランターなどに鉢を入れ、鉢の三分の一から四分の一くらいが浸る程度の水を張ります。補水用として、プランターの中に水をいっぱいに入れたびんを逆さまに立てて固定しておけば、一週間くらい持ちます。

もう一つ、鉢より高い場所に置いたバケツから、中に包帯を通したビニールチューブをたらし、毛細管現象を利用して水を送る方法もあります。この場合は、何日くらい持つか、留守にする前にあらかじめ試しておくことをおすすめします。

自動灌水装置は、園芸用品のお店で市販されています。留守がちのお宅はそうしたものを利用してもいいでしょう。

旅行中の鉢物管理

長期間家を空けるときは戸外へ



チューブと包帯で水を送る方法。包帯の端の一方をバケツの水につけ、もう一方を鉢植えの土の上に。バケツは鉢より高い所に置く。

年金コーナー

20歳になったら国民年金に加入しましょう

20歳になったばかりの若いみなさんに、40年後や50年後の自分が想像できるでしょうか？

「そんな遠い将来のこと？」と思うでしょう。

でも、誰でも老年を迎える日が来るのです。

私たちは世界で一番の長寿国に住んでいます。長生きできることは、とても、すばらしいことですが、それだけ自分の一生を長い目でみた人生設計が大切なものになってきたといえるでしょう。

国民年金は「お年寄りになったときの」老齢基礎年金だけでなく、「万一のとき」の障害基礎年金や遺族基礎年金を、生活保障として給付し、みなさんの将来を支えます。

20歳になったら、国民年金に加入して、みなさんの人生設計の確かな基盤をつくりましょう。

日本国内に住んでいる20歳から60歳までのすべての人が、国民年金に加入することになっています。

年金の届出はすべて基礎年金番号で

公的年金制度は国民年金、厚生年金、共済組合の三つの制度に分けられています。

就職・転職・退職などにより、加入する年金制度が変わっても年金に関するすべての届出は、三つの制度に共通する『基礎年金番号』で行います。

『基礎年金番号』は年金手帳または基礎年金番号通知書に記入されています。

年金に関する各種届出やお問い合せのときは、『基礎年金番号』で行ってください。

割引があって便利な「前納制度」をご利用ください

国民年金には、将来の一定期間の保険料を前もって納めることのできる「前納制度」があります。

収入が一定時期に片寄る人、忙しくて保険料を納めに行けなかったり、うっかり忘れてしまう人など、ぜひ「前納制度」をご利用ください。

保険料を前納すると、年五分五厘（複利現価法）の割引きが受けられます。

前納を希望される方は、役場住民課住民係でおたずねください。

年金Q&A

現況届は誕生月の末日までに

Q 現況届を出し忘れてしまいました。提出期日を過ぎたらどうなるのでしょうか。年金はもらえなくなるのですか。

A 提出されない場合、給付は一時差止められます。

現況届は毎年一回、年金受給者が引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認するための大切な届出です。もし提出されないとそれまでの間、年金の支払いが差止められてしまいます。

ただし、提出すれば差止められていた年金も併せて支払われますので、提出期日を過ぎていてもすぐに提出するようにしてください。また、現況届の提出はご本人の誕生月内となっていますので、今後はお忘れのないようご注意ください。

なお、現況届が届かなかったり、なくしたときは、役場住民課住民係で現況届の用紙をもらって必ず提出してください。

また、現況届の村長証明は平成10年1月から不要になりました。

国保コーナー

国民健康保険証が変わります。9月からの保険証の色はクリーム色に！

現在、加入者の皆さんが使用されている国民健康保険証は、8月31日で有効期限が切れます。9月1日からは、クリーム色の保険証を使用してください。なお、新しい保険証は8月下旬に送付します。

今回送付する保険証の有効期限は、平成11年3月31日までです。その後、平成11年8月31日までの新しい保険証を平成11年3月中に送付しますので送付内容の指示に従って下さい。

記載内容の確認を

新しい保険証の内容を確認し、次の様な場合は住民課保健福祉係へ届け出てください。

- 記載事項に誤りがある場合
- 8月1日以降に出産、死亡、転入、転出、社会保険の加入脱退などの異動があったとき

医療期間への提示は忘れずに

現在、病院や医院にに通院又は、入院中で、9月1日以降も引き続き診療を受ける人は、新しい保険証を病院や医院の受け付けに提示してください。

古い保険証は破棄を

有効期限が過ぎた古い保険証は自分で破棄するか、役場住民課へお持ちくださるようお願いします。

㊙の保険証の更新について

大学等に在学中であるため、㊙の保険証をご使用の世帯は在学証明書「コピー一通」（今年の4月以降に在学証明書を提出された方は不要）と現在使用している㊙保険証・印鑑をご持参のうえ、住民課国保窓口（保健福祉係）で更新手続きを行ってください。

保険証は、1世帯に1枚交付される健康パスポートです。なくさないよう、大切にあつかいましょう！