

保健福祉だより

12月

◎事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
1	火	秋季健診結果指導会 定例健康相談会 午後1時30分から	11月5日の健診を受けた人 一般住民	保健福祉センター
2	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	
11	金	予防接種「風しん」 午後1時30分から	生後12カ月から90カ月まで	
15	火	子育て教室 機能訓練 (後遺症者の集い)	保育園入園前の幼児と保育担当者 脳卒中及びそのほかの後遺症者	
16	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	
18	金	乳児健診 (内科及び育児学級) 午後1時30分から	乳児	

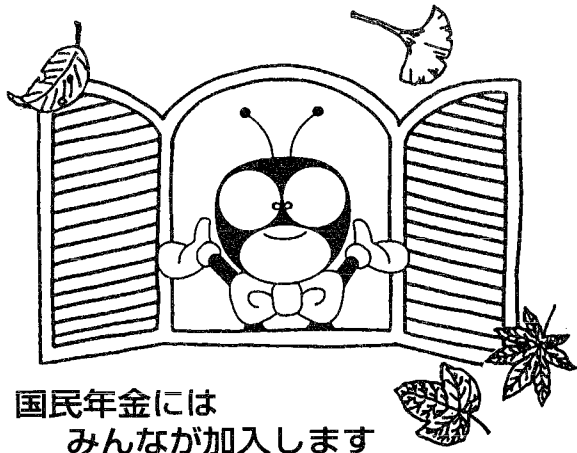
犬の引き取り日 今月は、ありません。
取り締まり日 11日(金)・25日(金)

♣クローバー教室

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

年金コーナー

10月・11月は『国民年金制度推進月間』です



国民年金には みんなが加入します

国民年金にはみんなが加入し、老後の生活や万一のときの経済的な支え合いを目的としています。日本国内に住所のある20歳以上、60歳未満のすべての人が加入者です。

みなさんの納めた保険料の一部は、市町村が病院、デイサービスセンター、体育館、保育所など公共の施設を建設・整備するときに、『厚生年金保険・国民年金積立金還元融資』というかたちで役立てられています。

このように、国民年金の保険料は、みなさんの将来の年金として積立てられるだけでなく、みなさんの現在の暮らしの中にも活かされています。

この他、「住宅融資」、「年金担保融資」、「教育資金融資」の財源としても役立てられています。



▲浄水場施設にも資金が使われています。

家庭の健康

腰痛予防の運動をしよう②

かなり痛む場合の
予防と回復運動

- ①尻の持ち上げをしよう
- ②ひざ抱えをしよう (腕で十分に胸のところに)
- ③ひざを抱えをしよう (他方を押えてもらう)
- ④上体をおこしをしよう (はすみをつけずゆっくり)
- ⑤ななめ前まげをしよう (片ひざをまげると楽)

⑥横まげをしよう (壁などに寄りかかる。床に片手をささえてもできる)

腰部はむしろ床につけ尾骨をあげるようにする。

暮らしのワンポイント

休日には家族に邪魔されずに、ゆつくり読書を楽しんだり、パソコンをいじったりしたい...と、ひそかに考えているお父さんたちも少なくないのでは。

コーナー書齋

押し入れや壁面を利用して

最近では、通信販売されているものも多いので、雑誌やカタログなどで比較検討してください。



国保コーナー

くすりには正しく使ってください。

①使用中のくすりがあるときに、ほかの病気の治療のために薬を内服している時は、別の病気で他のお医者さんにみてもらった場合には、必ず服用中の薬を持参するか、現在薬を服用していますと、お話ししてください。

②くすりの副作用が起ったら
薬は、お医者さんが注意して調剤していますが、それでも、アレルギー反応等の起こる場合があります。そんな時は、薬を中断するのではなく、すぐにお医者さんに相談してください。

③体に合わない薬は、記録しておきましょう。
自分の体に合わない薬がある場合は、必ずメモして、お医者さんに、その旨を伝えるようにしましょう。

④薬がまねく相互不信をなくしましょう。
薬による副作用を経験すると、その薬を処方したお医者さんに不信感をもつことがあります。そうしたことがきっかけで、他のお医者さんに代わったりしたあとで、苦情がでることがあります。これは、医師にとっても残念なことです。重要なことは、病気の回復と、その治療でありその病気を直すための原因究明と今後注意しなければならぬことです。ですから、このような時には、お医者さんに申し出て、よく相談し、お互いに信頼しあい、病気の治療に専念できるようにしましょう。

くすりは、正しく、服用し、ムダのない合理的な治療に専念しましょう。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

年金は、支給要件を満たしていても、本人の請求がなければ支給されません。老齢基礎年金の支給開始年齢は原則として65歳ですが、65歳になっても自動的に老齢基礎年金は支給されません。65歳になったら、「裁定請求書」を役場に提出してください。(支給の繰り上げ、繰り下げを希望する人は、支給開始を希望したときに提出します。)ただし、特別支給の老齢厚生年金を受けている人は、65歳到達月に社会保険業務センターから、ハガキ形式の裁定請求書を送付されますので、必要事項を記入し、役場で村長の証明を受けて投函してください。

国民年金には、このほか障害の状態になったときの障害基礎年金、夫が死亡し、18歳までの子のある妻に支給される遺族基礎年金、第一号被保険者だけに支給される寡婦年金や死亡一時金があります。

これらの年金についても、支給要件を満たしていても本人の請求がなければ支給されません。該当していると思われるときは、役場や社会保険事務所でご相談、ご請求ください。