

ご存知ですか 節目検診(四十歳・五十歳・六十歳)

四十歳・五十歳・六十歳という人生の節目は、健康生活の節目でもあります。この、きりのよい節目年齢に検診を受診し、定期的に検診を受ける習慣を身につけましょう。

岩室村では

節目年齢(四十歳・五十歳・六十歳)をむかえる壮年期は、仕事のこと、家族のことなどで重い責

任を負いながら多忙な毎日を送っている時期です。とかく忙しさにおわれ、自分自身の健康を、見直す機会を逃しがちになります。そこで岩室村では胃がん検診、大腸がん検診に限り、受診希望がなくても節目年齢をむかえる人に、直接受診券を配付しております。

節目検診を受けましょう

ぜひ、節目検診を受診していた

だくため、直接、受診券を配付しておりますが、当日受診される人は非常に少ないのが現状です。四十歳・五十歳・六十歳は、その後の人生を、健康に過ごせるか過ごせないかの分かれ道でもあります。各種がん検診、基本健診を申し込んでいる人はもちろん、申し込めができた人でも、当日受診できませんので、ぜひ、受診して下さい。

節目検診からスタート
「今は元気だから、まだ若いから」と何の努力もしないか、それとも「人生の折り返し点」にさしかかったことを自覚し、健康管理にため、積極的に検診を受けるか、これが健康な生活の分岐点となり得ます。
節目検診を受診し、折り返し後の健康生活をスタートさせましょう。

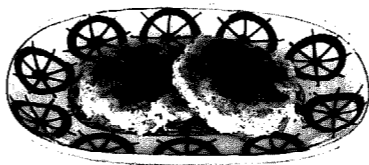
▼節目検診(胃がん・大腸がん)受診状況

地区	胃がん		大腸がん	
	受診(人)	受診率(%)	受診(人)	受診率(%)
岩室	8	5.8	14	10.2
間瀬	2	8.7	1	4.3
和納	10	4.9	18	8.9
全体	20	5.5	33	9.1
	363		363	

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

豊かな食生活をおくる現代人も、カルシウムの摂取量からいえば、必ずしも十分とはいえません。そこで今回は、カルシウムを積極的にとり入れ、しかも手軽に作れる一品を紹介します。

“ライスお好み焼き”



材料 (1人分)

- ・ご飯.....80g
- ・青のり.....少々
- ・スキムミルク.....20g
- ・ちりめんじゃこ.....5g
- ・桜エビ.....10g
- ・スライスチーズ.....1枚
- ・水.....40cc
- ・サラダ油.....小さじ1

作り方

- ①ご飯はすりこぎで、あらくつぶす。
- ②①にスキムミルク、桜エビ、ちりめんじゃこ、スライスチーズ、水をまぜ、2等分し、まるめる。
- ③フライパンに油を熱して、②を平らにし両面を焼き、青のりをふる。

A

基本的には保険診療でほぼすべての歯科治療が行えます。しかし、材料や材質の違い、たとえば金歯やポーセラセン(陶材)の使用などにより、保険診療がでないものもあります。

Q

歯科の保険診療と、自費診療の違いを教えてください。

健康Q&A コーナー

歯医者さんが
教える

歯の健康
一口メモ



栄養教室に 参加してみませんか!

最近、岩室村においても人口の高齢化、不適正な食生活や運動不足などに伴い、糖尿病、貧血等、各種生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

これらをふまえて、自分の健康は自分で守ると言う意識のもと、小児から老人まで幅広く各人が日常生活において栄養、運動、休養のバランスをとることを基本にして、地域住民に密着した健康づくり運動を推進するための担い手となる学習をしてみませんか。

※申込期限6月10日(火)まで詳しい内容については保健衛生課(☎82-15714)まで

回数	月日	会場	回数	月日	会場	回数	月日	会場
1	6/25(水)	巻保健所	4	9/30(火)	西川町保健センター	7	12/16(火)	燕市保健センター
2	7/18(金)	西川町保健センター	5	10/14(火)	岩室公民館	8	1/26(月)	吉田町保健センター
3	8/29(金)	吉田町保健センター	6	11/20(木)	湯東村保健センター	9	2/18(水)	岩室公民館

※毎回の学習時間は9:30-15:30の予定です。

文化協会・茶道連盟 趣味の公開講座

文化協会・茶道連盟では、平成九年度公開講座として村外視察研修会をおこないます。お茶をする人しない人、この機会にどなたでもお気軽に誘い合わせてご参加ください。

- 期日 6月27日(金)午前8時30分から午後5時
- コース 南蒲原郡下田方面
- 参加料 6,500円(当日徴収します)
- 申込締切 6月17日(火)
- 募集人員 25名
- ※申込みおよび詳しい内容については岩室村公民館(☎82-4444)まで

6月30日 “越後七浦観音例大祭” & “間瀬海岸海開き”



毎年恒例となりました“越後七浦観音例大祭”と“間瀬海岸海開き”が、今年も今月30日(月)に開催されます。

当日は、安全祈願祭や海上パレードなども行われますので、ぜひ皆さんもお出かけください。

- ◆ とき 6月30日(月)午前10時30分開催
- ◆ ところ 越後七浦観音像前広場(雨天の場合はレストラン & ホテル白岩で行います。)
- ※なお、この例大祭と海開きについてのお問い合わせは、役場観光商工課(☎82-5715)までどうぞ。

男女混合ソフトボール大会
ことしも来る六月二十九日(日)に村民球場ほかで「男女混合ソフトボール大会」を開催します。
参加を希望するチームは、今月十七日(金)までに岩室村公民館(☎82-4444)へお申込みください。

**参加しませんか
ソフトバレーボール教室**
皆さんも、ソフトバレーボール教室に参加して、心地よい汗を流してみませんか。
■とき 6月18日、7月9日の毎週水曜日
■ところ 村民体育館
※詳細は、公民館までどうぞ。

入院時の食事代減額について

国民健康保険・老人健康保険からのお知らせ
入院時の食事代は、一日七六〇円の自己負担となっていますが、住民税非課税世帯の人は、減額される制度があります。

入院時の食事に係る標準負担額		
一般の被保険者	1日	760円
*住民税非課税世帯等	90日までの入院	1日 650円
	91日以降の入院	1日 500円
*住民税非課税世帯等で 老齢福祉年金の受給権者	1日	300円

(表中90日とは、過去1年間に)

○新規に減額制度を受ける場合の手続き
・入院する前に、「標準負担額減額認定証」の交付を、役場保健衛生課で受けてください。

(交付に必要なもの)
・保険証
・印鑑
・交付された標準負担額減額認定証と、保険証を入院する医療機関に提示してください。
○継続して減額制度を受ける場合の手続き
・すでに標準負担額減額認定証の交付を受けている人は、有効期限が五月三十一日までとなっています。引き続き減額の認定を受ける人は、六月十六日以前に役場保健衛生課で、更新手続きを行ってください。
(更新に必要なもの)
・既存の認定証
・保険証
・印鑑
・入院日数が九十日を超える場合は、受領書