

平成15年度より  
基本健診個人負担料金が  
**1,000円に!**

6月に実施される基本健診受診者にお知らせいたします。

基本健診を受診されますと、健診会場で個人負担料1,000円をいただくことになりました。

昨年度までは「自分の健康は、自分で守ろう 1年に1回は健康確認を!」の、キャッチフレーズのもと、無料で基本健診を受診していただきました。

今年度より、受診される方にも、受益者負担という考えのもとで、個人負担金をいただくことになりましたので、皆さまのご理解ご協力をお願いいたします。

■近隣町村の基本健診個人負担金の有無について(平成14年度状況)

町村名	負担金の有無
味方村	あり
湯東村	あり
月瀧村	あり
中之口村	あり
西川町	無
巻町	あり
弥彦村	あり
吉田町	あり
分水町	あり
岩室村	無

※ご不明な点、お問い合わせは...

岩室村保健センター  
☎82-5726 まで

# 狂犬病予防注射

(集合注射)



平成15年度の狂犬病予防注射(集合注射)を実施します。

なお、他の市町村で集合注射は受けられないのでご注意ください。あなたの愛犬も、お近くの会場で必ず受けてください。

- とき 4月21日(月)
- ところ
  - ①岩室駐在所脇駐車場 午前9時40分~10時30分
  - ②間瀬地区公民館 午前11時~11時30分
  - ③農村環境改善センター 午後1時~2時10分
  - ④役場裏駐車場(保健センター前) 午後2時30分~2時50分

※当日、この会場で受けられない方は、お近くの動物病院へハガキを持参し、個別注射を受けてください。(個別注射料金は、集合注射より割増となります)

【持参するもの】

〈登録済みの犬〉

- 注射料金 3,100円 事前に送付された申請ハガキ(必ず裏面、周診票を記入してください。未記入ですと手続きに時間がかかります)

〈新しく飼いはじめた未登録の犬〉

- 登録および注射料金 6,100円
- 印かん

〈注意事項〉

- 妊娠している犬については、当日会場では注射できません。お近くの動物病院へお問合せください。
- つり銭のいらないように準備してください。
- 事前に首輪、引き綱を点検し、逃げ出さないように犬を制御できる人が連れてきてください。
- フンの後始末が出来るようにチリ紙、ビニール袋等を持参し、必ずお連れの方が始末してください。
- 犬が逃亡、逃走、譲渡または、他人から譲り受けた場合は直ちに役場福祉保健課まで届け出てください。

【お問い合わせ】 岩室村福祉保健課  
☎82-5714 まで

## 幼児の医療費助成制度

\*助成範囲が拡大されます\*

これまでの制度に加えて、4月1日より入院時における助成対象年齢が「就学前3月末日」まで引き上げられました。

これにより、新たに対象になる方や現在交付を受けている【幼児の受給者証(入院)】の受給期間が終了した方は、新ためて交付申請が必要です。現在お持ちの【受給者証】を確認してください。

【申請方法】

- 対象者/岩室村に住所を有する1歳~就学前のお子さんをお持ちの保護者。
- ※すでに有効である「幼児の受給者証」をお持ちの方は、申請の必要はありません。
- ※また、1歳未満児をお持ちの保護者は、誕生月

に申請してください。

※受給資格に変更が生じた場合は、お申し出ください。

- 申請場所/福祉保健課窓口
- 持参するもの/健康保険証・印かん

【助成対象範囲】

- 入院 1歳~就学前3月末日まで(食事助成なし) [これまで1歳~4歳未満児]
- 通院 1歳~3歳未満児 [変更なし]

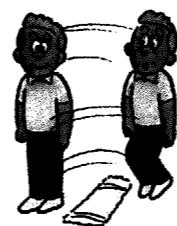
【お問い合わせ】 岩室村福祉保健課  
☎82-5714 まで

### 全身持久力チェック

どれだけ粘れるか?

- ①テストを始める前に自分の脈拍を30秒間測り、その値を2倍して1分値とする
- ②タオルの横に立ち、両足をそろえたまま左右に縄跳びの要領で20回連続して跳ぶ
- ③運動終了後、すぐに腰を下ろし、運動終了30秒後から1分後までの脈拍を測り、それを2倍する

【判定】  
運動終了後の脈拍が運動前より何拍増えたか



●分析  
脈拍数が10拍以上増えた人は、努めて歩く機会をもちましょう

### 柔軟性チェック

からだの軟らかさはどうか?

- ①両足を伸ばして座り、両手を揃えたまま、上体をゆっくり前に倒していく(足首を伸ばすこと)
- ②これ以上に倒れないというところまで上体を曲げる

【判定】  
両手の指先がどこまで伸びたか



●分析  
かかとまでとどかなかった人は、体操やストレッチを生活の中に取り入れましょう

### 瞬発力チェック

とっさに力が発揮できるか?

- ①結んだタオルを両足首のあたりにはさみ、ジャンプと同時にそのタオルを空中に投げる
- ②そのタオルを落とさずに両手でキャッチ
- ③これを5回繰り返す

【判定】  
何回キャッチできたか



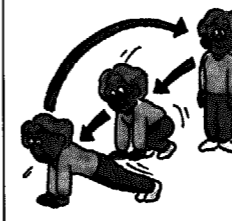
●分析  
3回以下の方は、縄跳びを無理のない範囲で続けましょう

### 敏しょう性チェック

どれだけ素早く動けるか?

- ①直立姿勢をとる
- ②しゃがんで両手をつく
- ③腕立て伏せの姿勢になる
- ④再び直立姿勢に戻る
- ⑤①~④の動作をできるだけ素早く5回反復

【判定】  
5回反復するのにどのくらいかかったか



●分析  
13秒以上かかった人は、バドミントン、テニスなどで敏しょう性を養いましょう

暖かくなり、そろそろ田畑の仕事も増えてくる頃ではないでしょうか? 冬の間、動かさなかった体を急に動かすと腰痛・膝痛・筋肉痛になりかねません。  
健康づくりの第一歩は自分の体を知り、自分にあつた運動は何かを知ることが一番です。ここで紹介するのは簡単な体力チェックですので、皆さんやってみましょう。

# 自分の体力で何が足りないかを知ろう!!

### 腹筋力チェック

おなかの筋肉の強さは?

- ①ひざを伸ばしたまま、仰向けに寝る
- ②ひざを曲げずに、両足のつま先で空中に数字を1から順に書いていく
- ③途中でひざが伸びなくなったり、床にかかるとが着いた時は、そこで中止

【判定】  
数字をいくつまで書けたか



●分析  
書けた数字が19以下だった人は、体操、ウォーキング、サイクリングなどを始めてみましょう

Vol. 180

健康

専門



保健センター

☎82-5726

さて、自分の体に足りないのは何か、それを補う運動はどんなものが良いのかわかりましたか。運動は無理なく続けることが一番です。  
地域での健康相談やヘルス教室で実施しているけんこつ体操・公民館で実施しているだいの倶楽部・スポーツ大会などに参加するなど、運動を生活の中に取り入れてみませんか?

