

お知らせ

『5歳児健やか教室・相談会』

御代田町では、子どもたちが健やかに育つことを願い『5歳児健やか教室・相談会』を開催します。この事業は、幼稚園・保育園と協力して、5歳児(年中児)を対象に実施します。

■どうして5歳児なの？

3歳児健康診査終了後、小学校入学までの間で、社会的発達の大変な時期である5歳児を対象に実施します。5歳児になると、集団生活にも慣れ、友人関係も学び、社会性・運動・知的にもさらに伸びていきます。反面、子どもたちの世界ができるので、仲間に入りにくい子や集団の場であまり力を発揮できないなど、集団生活ならではの心配も出てきます。そこで、健康づくりの教室と相談会を実施します。

■教室ではどんなことが体験・学習できるの？

5歳児には、読み聞かせ、サーキットトレーニング、尿検査等をおこないます。また、親子一緒に、運動発達を促す遊びの体験、お箸の正しい使

い方、噛む力と歯について楽しく体験・学習していただきます。

■どんな相談ができるの？

お子さまに関する心配事やちょっとした気がかりなことが気軽に相談できます。また、就学を控え、学習や小学校生活に向けての相談もできます。心理相談員・理学療法士・歯科衛生士・保健師・管理栄養士が内容に応じて相談をお伺いします。

■日程はいつですか？

左記の日程で実施します。なお、対象のお子さまには、1カ月前までに幼稚園・保育園を通じて個別通知(問診票・採尿容器等)をお届けします。

【日時】

9月13日(火)・9月20日(火)
10月27日(木)・11月10日(木)
11月15日(火)
午後1時30分～4時20分

【場所】

御代田町保健センター

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係
(32)25554

高齢者の生きがいづくり・社会参加を応援します!!

2011信州ねんりんピック開催

趣旨

高齢者の皆さんの創作活動やスポーツを通じて、生きがい・健康づくりや社会参加を促進するとともに、明るく活力ある長寿社会づくりを推進し、より多くの高齢者に創作活動やスポーツを広めていただくことを目的に開催されます。

【スポーツ交流大会部門】

日時・会場

10月1日(土)

長野運動公園総合運動場

参加資格

長野県在住の60歳以上(昭和27年4月1日以前に生まれた方)の方。

競技種目

ダンス、グラウンドゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、マレットゴルフ、ウォークラリー、弓道、テニスの10種目

【高齢者作品展部門】

日時・会場

9月9日(金)～11日(日)

ホクト文化ホール

(長野県民文化会館)

出品者資格

長野県在住の60歳以上(昭和27年4月1日以前に生まれた方)でアマチュアの方

部門

日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の6部門

申込期限・申込方法

8月10日(水)

申込案内、出品票を用意しておりますので、窓口までお越しください。

申し込み・問い合わせ先

保健福祉課介護高齢係
(31)2512

寄付御礼

株式会社協同測量社 様

町全体の航空写真パネルを寄贈していただきました。
パネルのほか、町内の小・中学校にも同じ航空写真を寄贈していただきましたので、授業などで活用させていただきます。
善意ありがとうございます。



『麻しんおよび風しんの定期予防接種』 はしかにならない はしかにさせない を受けましょう

はしか(麻しん)は感染力が大変強く、また、かかることを落とすこともあるくらい重い感染症です。

自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は有効です。赤ちゃんの時に、麻しんの定期予防接種を受けたことがない人はもちろん、受けたことのある人も2回目の予防接種を受けましょう。

2回目の『麻しんおよび風しんの定期予防接種』は、いわゆる保育園、幼稚園の年長が対象の2期、中学1年生、高校3年生に相当する年齢が対象の3期、4期があります。4月には東京都および神奈川県の一部において、はしか(麻しん)患者数が増加し、流行も心配されますので『麻しんおよび風しんの定期予防接種』の対象者の方は、できるだけ早めに接種を受けるようおすすめます。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)25554

国民年金保険料 免除申請について

経済的な理由等で、国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる、「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けずに保険料が未納の状態になつてしまうと、将来、受給できる年金額が減少してしまい、また万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合に、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

平成23年度の免除等の受け付けは、平成23年7月1日(金)から開始され、平成23年7月から平成24年6月までの期間が、免除の対象期間となります。

また、平成23年7月まで、平成22年7月から平成23年6月までの期間(前年度分)についても申請することができまので、申請をされていない方は、7月中に申請を行ってください。

手続きは、御代田町役場保健福祉課または年金事務所

健康福祉課または年金事務所

申請をお願いします。
ご不明な点がございましたら担当まで、お問い合わせください。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)25554

国民健康保険高齢者受給者証が更新されます

70歳〜74歳の方の国民健康保険高齢者受給者証は、7月31日(日)で有効期限が終了し、8月1日(月)から新しい高齢者受給者証に更新されます。

新しい高齢者受給者証は、7月中旬ごろ郵送されますので、保険証と一緒に保管してください。現在、お手元にあります、高齢者受給者証は、7月31日(日)まで使用していただき、8月になりましたら、ご自身で破棄をお願いします。高齢者受給者証が届かない場合、または、ご不明な点がございましたら、担当までお問い合わせください。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)25554

1年に一度は体の点検を！ 個別健診(基本健診・特定健診)のお知らせ

御代田町では、5月と10月の集団健診のほかに、町内の医療機関で受けられる、個別健診を実施しています。本年度も、39歳以下の方も受診できるようになりました。集団健診を受診できなかった方や健診の申し込みをしていなかった方など、今からでもお申し込みいただけます。

本年度の個別健診の実施期間は、平成24年3月31日までです。申込方法など、詳細については、次表をご確認ください。

若いうちから自分の体に関心を持ち、健診結果から生活習慣を見直すことは、5年後、10年後の健康を実現させるための第一歩です。健診結果が「異常なし」だからといって安心は禁物。異常ではないけれど「少し高め」の数値がある場合、メタボリックシンドローム予備群に一步步近づいている可能性があります。自分では気付かない体の状態や変化を確認するためにも、年に一度は健診を受診し、健康増進に役立てましょう。

対象者	特定健診	基本健診	
	40歳〜74歳までの御代田町国民健康保険加入者	39歳以下の町民	75歳以上の町民
自己負担金	2,000円	2,000円	無料
検査項目	身長・体重・腹囲・検尿・血圧・問診・血液検査・内科診察		
申込持ち物	※医師が必要と判断した場合、心電図・眼底検査実施 ①国民健康保険証 ②自己負担金 ※申込済の方は送付された個別健診についての通知をお持ち下さい。	①保険証 ②自己負担金	※上記項目より腹囲測定のみなし ①後期高齢者医療保険証
申込方法	上記持ち物を持参のうえ、保健福祉課窓口までお越しください。 受診方法など詳細については申込の際にお知らせします。		
申込受付期間	平成23年6月1日〜平成24年2月28日(月)		

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)25554