

保健のひろば

保健師・栄養士の担当地区が変わりました

◆保健師▽大更地区 高橋悦子、山本静子、松村千晶(新採用)▽田頭地区 北條恵美▽平館地区・寺田地区、渡辺夕夏▽松尾地区 小林恵美▽安代地区 松村たづ子▽全地区 藤田濱子

◆栄養士▽西根地区 高村せつ子▽松尾・安代地区 田村直子

4月から、新採用の保健師1人が増員となりました。この新しい体制で、特定健診・特定保健指導や妊産婦・乳幼児訪問などに重点をおいた活動を展開していきますので、よろしく願います。

胃検診が始まりました

胃検診は、造影剤(バリウム)を飲んでX線撮影し、食

道・胃・十二指腸の病気を見付けるための検査です。

胃がんなどの発見に欠かせない検査ですので、定期的に受けましょう。

暴飲暴食、早食い、ストレスは胃腸への負担が大きいので、胃腸へのいたわりを忘れないようにしましょう。



病気を早期に発見するため、胃検診を受診しましょう

特定健診・特定保健指導が6月から開始

6月2日の館市公民館を皮切りに特定健診が始まります。この健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防することを目的に、40歳から74歳の人を対象にして、医療保険者(市町村国民健康保険、共済組合、政府管掌健康保険など)に義務付けられました。

受診の際は、各医療保険者から送付される受診券と保険証が必要になります。ただし、政府管掌健康保険に加入している人は、特例として保険証があれば受けることができます。

健診自己負担額は、国保加入者は1000円、政府管掌健康保険加入者は1215円となります。それ以外の人は、医療保険者から送付される受診券に自己負担額が記載されており、自己負担額が記載されているのでご確認ください。

同じ会場で高齢者検診や肺がん検診なども実施します。特定健診以外の検診は無料となります。

5月の松尾地区健康相談日程のお知らせ

月曜日は、総合支所に保健師がおりますので、子育ての相談や母子健康手帳の交付などに御利用ください。

■場所 松尾総合支所

■日時 5月12日(月)、19日(月)、26日(月)、10時～正午

■内容 母子健康手帳の交付、身長・体重・体脂肪測定、乳幼児・成人健康相談

詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-2111、内線1144)まで。

介護に関する相談など市包括支援センターへ

「高齢なので手助けがほしい」「一人暮らしで今後が心配」「介護保険について知りたい」「介護の方法が分からない」「悩みを聞いてほしい」など、困りのときはご相談ください。

高齢者が住みなれた地域で安心してその人らしい生活を送るためには、介護サービスをはじめ、福祉、医療、権利擁護などさまざまなサービスを、包括的・継続的に提供していく必要があります。そこで、高齢者の生活を支える総合機関として、地域包括支援センターが設置されました。

【主な役割】

。高齢者の皆さんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや相談を受け付けます。

。「要支援1・2」と認定された人について、介護予防ケアプランの策定、評価などを行います。

。高齢者の皆さんの人権やサービスをを守るため、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見に努めます。

相談窓口は、地域包括支援センター、在宅介護支援センターなどです。

身近なところで気楽に相談が出来るよう、各地区に在宅介護支援センターを設置していますのでご利用ください。

◆西根地区

。西根在宅介護支援センター(☎75-1255、むらさき苑内)

。西根北部在宅介護支援センター(☎64-1100、西根北部デイサービスセンター内)

◆松尾地区

。松尾在宅介護支援センター(☎71-1012、老人保健施設希望内)

◆安代地区

。りんどう苑在宅介護支援センター(☎73-2860)。
あしろ苑在宅介護支援センター(☎72-3511)

詳しくは、市包括支援センター(☎76-2111、内線1185)まで。



地域の安全を守る防犯灯に 2万円を上限に補助します

市は、地域の安全向上と交通事故防止のため、自治会などが維持管理する防犯灯の設置などにかかる経費の一部に対して、次のとおり補助金を交付します。

■対象団体 地域の自治会など、防犯灯を管理する団体

■補助対象経費 防犯灯の新たな設置と設置後の照明器具およびポール交換

■補助金額 予算の範囲内で、1基につき2万円を限度として補助対象経費の2分の1を補助

■手続きの方法

①補助金交付を希望する団体は、交付申請書に必要書類を添えて提出してください。

②市は、申請内容を審査し、補助金交付決定を通知します。

③設置が完了したら、必要書類を添えて交付請求書を提出してください。

■その他 5月下旬に行政連絡員を通じて防犯灯の設置希望数を調査します。申請書などは、市企画総務部総務課、各総合支所地域振興課に備え付けてあります。

詳しくは、市企画総務部総務課地域安全係(☎76-2111・内線1215)まで。

軽自動車の住所変更など 各種手続きをお忘れなく

◆軽自動車の住所変更

軽自動車税は、主な定置場所の市町村で課税します。転入・転出をした場合は、忘れずに住所変更手続きをしてください。詳しくは、次の担当窓口まで、問い合わせください。

【八幡平市ナンバー】 市企画総務部税務課(☎76-2111・内線1246)

【岩手ナンバーの軽自動車】 岩手県軽自動車協会(☎019-639-8021)

【岩手ナンバーの二輪小型自動車】 東北運輸局岩手運輸支局(☎019-638-2154)

◆軽自動車税の減免

一定条件を満たす身体障害者の人は、軽自動車税を減免することができます。減免を受けたい人は、納期限の7日前までに申請してください。なお、減免申請は毎年必要です。

◆県外での廃車手続きをした場合

岩手ナンバーの軽自動車を県外で廃車などの手続きをした場合は、市企画総務部税務課へ「軽自動車変更(転出)申告書」の写しなど、手続きの内容が分かる書類を送付してください。

詳しくは、市企画総務部税務課市民税係(☎76-2111・内線1246)まで。

食育のスヌメ

～楽しい食事で
健康な体づくり～

●市食育推進計画を策定しました

市は、市民一人一人が、「食」についての意識を高め、健やかな心と体をつくることを目指して、八幡平市食育推進計画を策定しました。

●食育って何のこと?

食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を学び、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

●なぜ食育に取り組むの?

社会や経済の情勢が目まぐるしく変化し、忙しい生活を送る中で、食の大切さを忘れがちになり、食事の心身へ与える影響が懸念されています。こうした社会に警鐘を鳴らし、少しでも改善していくために取り組むものです。

●具体的には何を するの?

家族一緒に楽しく食べることや、3食きちんと食事を取るこ

と、食に関する知識や選択する力を育てるなど、さまざまな取り組みがあります。今後は、特に家庭を中心に関係機関が協力しながら、取り組みを進めます。

●19日は食育の日

毎月19日は、食育の日です。家族そろって食事を楽しむ日にしましょう。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。



自分たちで作った米を使いバランスの取れた献立(田山小5年)