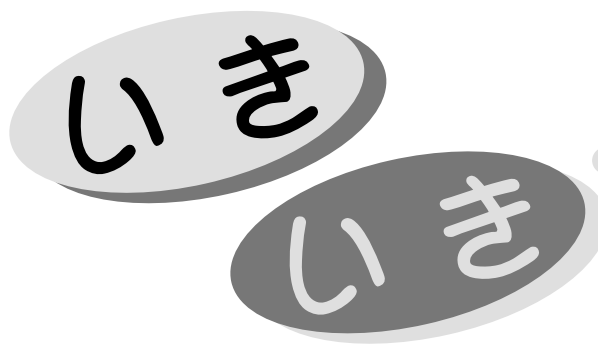


お問い合わせ
ご相談は
福祉保健課 保健係
☎73-5500

健康づくり



まだまだ多い秋田県の脳卒中！

あなたの血圧は大丈夫？

高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、血圧の高い状態が続くと全身の血管の動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの合併症をひきおこしやすくなります。こうした重大な合併症を防ぐために、普段から自分の血圧に関心を持ちましょう。

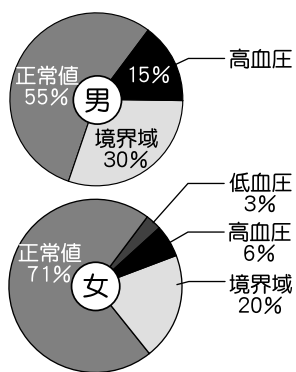
血圧管理は自宅での血圧測定から一日に二回の血圧測定がおすすめ!!
起床後二十分以内(朝食の前)と夕食の後一時間以上たった就寝前に測りましょう。

正常な血圧値の目安

起床後三十分以内 85以下
就寝前 80以下
朝起きた直後、血圧は急激に上昇します。午前十時～十一時は「魔の時間帯」と呼ばれ狭心症や心筋梗塞、脳卒中などが多いと言われています。就寝前の血圧は二十四時間の平均に近く、普段の状態を知るのに一番適しています。血圧を測る際は、姿勢など同じ条件で測るようにし、手帳などに記録しましょう。

今年の基本健診で高血圧(百六十以上)の結果を持って医師に相談してください。ある調査で、百四十～九十 Hgを目標に血圧を下げる治療した方々では、しなかつた方々より約四割、脳卒中が少なかったという報告もあります。集団健診を上手に利用し、主治医に相談しながら、血圧を管理し合併症を起さないようにしましょう。

12年度基本健診結果(血圧)



血圧が高い方は血圧の記録と基本健診の結果を持って医師に相談してください。

・九十六以上)の人は百人もいます。特に男性は女性の二倍(割合で)も高血圧の人がいました。男性は要注意!!
血圧降下作戦
減塩、減量、運動、節酒が自分でできる高血圧治療の四本柱です。まずは減塩!

本態性高血圧で塩分を減らすと血圧が下がる人は、全体の四割もいます。肥満の人の高血圧は正常体重者の三倍、一・五 Hg下がると報告もあります。ただし、体脂肪を減らすことが重要! 適度な運動を続けると血圧は下がる一日四十分位、週に二、三回以上運動を続けると血圧が下がるといわれます。最初はゆっくり、だんだん早歩きにするウォーキングが適当!

お酒は酔いがさめるころに血圧を上げる。お酒の適量は男性ならビール大瓶一本、日本酒なら約一合です。(女性は半分)

血圧が高い方は血圧の記録と基本健診の結果を持って医師に相談してください。ある調査で、百四十～九十 Hgを目標に血圧を下げる治療した方々では、しなかつた方々より約四割、脳卒中が少なかったという報告もあります。集団健診を上手に利用し、主治医に相談しながら、血圧を管理し合併症を起さないようにしましょう。

年金だより

問い合わせ先
町民課 年金係
☎73-2114

あなたの保険料 きちんと納めてたのしい明日

第三号被保険者届について

厚生年金や共済年金などの加入者(第二号被保険者)に扶養されている二十歳以上六十歳未満の妻(夫)を第三号被保険者といえます。第三号被保険者は保険料を個別に納める必要はありませんが、資格取得の手続きをしなければなりません。該当する方は印鑑と健康保険証を持参し忘れずに届出してください。

届出は済んでいますか?

国民年金はすべての年金制度の共通

国民年金 保険料の年末調整について

国民年金保険料は、所得税、町県民税の社会保険料控除の対象となります。

の基礎年金です。未加入期間があったり、第三号被保険者関連の届出が漏れていると、年金額に影響を及ぼすばかりか、年金を受けられないことにもなりかねません。
就職、結婚、退職、転職などの人生のさまざまな転機に、国民年金の届出も忘れずに行いましょう。

項目	金額
・月額	一三、三〇〇円
・付加保険料	四〇〇円
・年額	定額一五九、六〇〇円
・定額+付加保険料	一六四、四〇〇円

* 対象となるのは
・毎月の納めた保険料
・前納として一括で納めた保険料
・未納期間を納めた保険料
・免除期間を納めた保険料
* 今年の保険料は

一月から十一月までの間に納めた保険料は全額が所得税から控除されます。本人分はもちろんのこと、家族の分として納めた保険料も対象となりますので、年末調整や確定申告の際は忘れずに申告しましょう。

身体障害者手帳のこんな制度

身体に障害をお持ちの方に交付している身体障害者手帳には次のような公共料金の割引制度があります。いずれの場合も等級などにより割引される種類、率が違います。
詳しくは、福祉保健課福祉係(庁舎一階 番窓口) 73 5500へお問い合わせください

JR・私鉄料金割引

利用料金の五〇%引です。駅の出札窓口で手帳を提示し、割引乗車券を購入してください

バス運賃割引

利用料金の五〇%引です。料金支払いの際、手帳を提示してください

タクシー運賃割引

利用料金の一〇%引です。料金支払いの際、手帳を提示してください

航空運賃割引

利用料金の二五%引です。航空券購入窓口で手帳を提示し航空券を購入してください

有料道路割引

利用料金の五〇%引です。料金支払いの際、手帳を提示し、福祉保健課で交付する割引証を一枚渡してください

NHK受信料免除

世帯主が視覚・聴覚障害の場合に減免されます。電話番号案内料免除

視覚・肢体障害の方は免除されます



国民健康保険優良健康家庭

気をつけています 自分の健康に!!

昨年度一年間、国民健康保険税を納期内に完納し、病气やケガなどをせず、医師の診察を受けなかった無傷病の方々の表彰式が十一月二十四日、伝承ホールで行われました。

これからも適切な食事や体力づくりなどに励み、健康に留意してください。

無傷病の方々は次のとおりです。(敬称略)

- 十一年継続健康家庭 佐藤シミ
- 八年継続健康家庭 大馬徳治
- 七年継続健康家庭 工藤 武
- 六年継続健康家庭 森田民朗
- 五年継続健康家庭 大川アヤ子・成田弘法
- 四年継続健康家庭 石山大美・智田ユリ・池端一郎
- 三年継続健康家庭 成田タケノ・川上二三三・齊藤チヤ・湊真一郎
- 二年継続健康家庭 工藤正博・山谷昭太郎
- 二年継続健康家庭 菊池信夫・遠藤テル・成田レコ・菊池郁子・高畠とし子・大高ユキエ・菊池則幸・小林キクエ・豊澤ヤエ
- 佐藤允昭・佐藤誠・石田鐵哉・石井秋藏・清水竹男
- 櫻田和美・櫻田礼吉・金野忠徳・松橋久治郎・丹波キノ
- 一年継続健康家庭 原田憲一・篠内直義・斉藤克子・武田志津夫・菊池良子・川口幸三郎・菊池亮子・針金久志・茂内松雄・田口和宣・柴田保・佐藤隆男・安藤マツ・佐藤重雄・金野久哉・成田常義・田口廣介・佐藤禮子・畠山又工・堀内強・田中達美・工藤正志・長谷川一重・工藤忠・藤田智和・藤田テツ・佐原光也・藤田政己・木村進・七尾アツ・櫻田勉・柴田セツ・米川正己・池端準・大高富太郎・成田耕治

はつらつ! 高齢者 ワンポイントコーナー

このコーナーへのお問い合わせは、福祉保健課いきがい係(73-5500)へお気軽にどうぞ!

介護保険Q&A

福祉用具の給付には、貸与と購入の分類があるようですが、購入できるものはどんなものでしょうか?

福祉用具の給付は貸与を基本としています。しかし、他人の使用したものを再利用するのに心理的抵抗感が伴うものなどは購入の対象としています。

購入の対象となる福祉用具の種類

- ・腰掛便座(移動可能な便器など)
- ・特殊尿器
- ・入浴補助用具(入浴用いす/入浴内いす/入浴台/浴室内すのこなど)
- ・簡易浴槽(移動が容易で工事を伴わないもの)

福祉用具購入費の支給限度額と支給方法は?

支給限度額は10万円です。購入に要した費用の90%が支給申請の受理後、被保険者に支払います。

申請に必要な添付書類

- ・領収証
- ・パンフレットなど(用具の概要が分かるもの)

今月は介護保険料普通徴収第2期の納付月