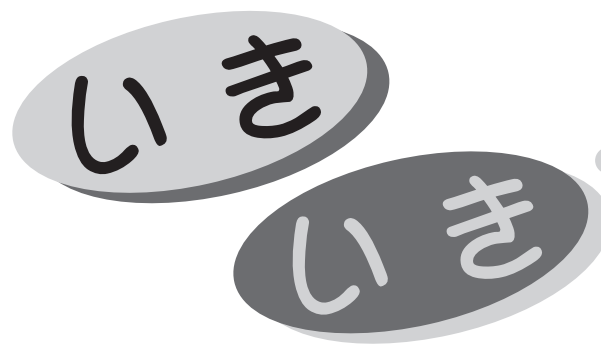


お問い合わせ
ご相談は
福祉保健課 保健係
☎73-5500

健康づくり



大丈夫ですか？ あなたの食事の摂り方は！！

十二年度に実施した二ツ井地区の三十五～六十四歳七百二十七名の実態調査を見ると「健康に気をつけている」と回答した人の中で「食事に気をつけている」の割合が男女とも多く、男五二・六％、女七二・〇％でした。

今の日本人は食事に對して関心は高くても、実際にどのような食事を摂り、気をつけなければいけず「今は健康だしいいか」と食事を軽視する傾向にあるようです。昔から、人間が生活していくのに、快食、快眠、快便が大切といわれますが、それにより一日のリズムが作られ、消化液の分泌や免疫力の形成にまで影響するといわれます。人の習慣は、家庭で作られ、その地域、地方の習慣として引き継がれ、そして次の世代へと引き継がれます。お腹がすいたら、二十四時間いつでもコンビニなどで食べ物が手に入るという現在の環境では、この便利さゆえ、食生活時間の乱れ、朝食を食べない、脂肪の多い食品の摂りすぎ、野菜不足などの問題が起きています。



《あなたも一緒にやってみませんか》町では、十年度に食生活に關心をもった三十歳代から五十歳代の人を募集し、少しづつでも改善していこうという仲間が集まり、「ヘルスメイトの会」をつくりました。十二年度の活動を紹介します。自分たちで献立を持ち寄り調理実習し、「献立を立てた理由」「試食しての感想問題点」を話し合う町で実施する健康相談時に自家製野菜利用の献立を作り試食してもらった廃油を利用しての石鹸づくり栄養士さんによる摂取カロリーの学習などです。学習したことを、毎日の食事の中で意識することからはじめ、家族や近所の人との話しの中で話題にしたり、会員が参加する地域の集まりなどで紹介したりしています。十三年度から、一緒に活動する仲間を募集しています。希望する方は福祉保健課保健係(☎73-5500)へ電話ください。食習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

年金だより

問い合わせ先
町民課 年金係
☎73-2114

老齢基礎年金 繰り上げ・繰り下げ請求時の 支給割合が変わります

老齢基礎年金を受けられる年齢は六十五歳からですが、六十歳以後であれば希望するときに受給できます。この場合、受け取り開始年齢が六十五歳未満の方は減額され、六十六歳以降の方は増額されることとなります。この減額率が最新の生命表や経済状況に基づいて大幅に緩和されました。

期日 十三年四月から
対象者 昭和十六年四月二日以降に生まれた方(これ以前に生まれた方は従来どおりの率です)

●支給割合

| 請求時の年齢 | 新支給割合 | 旧支給割合 |
|-------------|------------|-------|
| 60歳0カ月～11カ月 | 70.0～75.5% | 58.0% |
| 61歳0カ月～11カ月 | 76.0～81.5% | 65.0% |
| 62歳0カ月～11カ月 | 82.0～87.5% | 72.0% |
| 63歳0カ月～11カ月 | 88.0～93.5% | 80.0% |
| 64歳0カ月～11カ月 | 94.0～99.5% | 89.0% |
| 65歳0カ月～11カ月 | 100% | 100% |

※新支給割合は、請求・申出時の1カ月ごとの年齢に応じて増減します

12年度国民年金保険料は

4月27日までに納付を！

五月一日からは、お手元の「納付書」の書き換えが必要です。納め忘れがないか確認してください。

老齢福祉年金受給者

四年度の郵便局での支払いは十一日からです。支払いを受けましたら「年金証書」を町民課年金係(庁舎一階番窓口)へ届けてください。

13年度国民年金保険料は据置！
保険料 一三、三〇〇円(定額)
一三、七〇〇円(付加付)

お得な前納制度があります
*年払(四月納付・定額)
一五九、六〇〇円 一五六、七〇〇円

*六カ月払(四、十月納付・定額)
七九、八〇〇円 七九、一五〇円

付加付年金も前納できます。なお、六カ月前納する場合は年金係まで申し出してください。

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！

はり・きゅう・マッサージ 施術費助成

高齢者に対し、はり、きゅう、マッサージ施術費の助成を行っています。65歳以上の方でしたらどなたでも施術券の交付を受けられます。

対象者 65歳以上の方

助成額 施術1回につき1,000円の助成(施術券1枚)で年間6枚交付

10月1日以降に65歳以上になる方は、誕生日を過ぎてから3枚交付

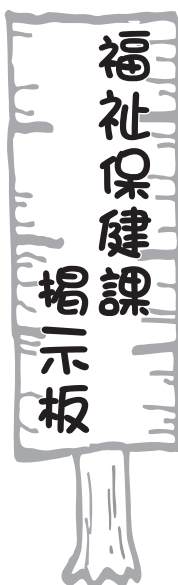
交付の際に持参するもの 印鑑

利用できる施術機関

- ・小山針灸整骨院(比井野) 73-2636
- ・菊池鍼灸院(上野) 73-2245
- ・石岡マッサージ(比井野) 73-3478
- ・斉藤鍼灸治療院(下野家後) 73-6577

施術券交付場所

福祉保健課いきがい係(庁舎1階 番窓口)
73-5500



特別永住者として日本に永住している

元軍人軍属であった方々

及びその遺族の方々へ

弔慰金・見舞金が支給されます

対象者 昭和十二年七月七日以後の公務傷病により昭和十六年十二月八日以降に死亡された方の遺族
重度の障害の状態にある方
重度の障害の状況にあった方の遺族

支給内容

* または、に該当する方は弔慰金 二六〇万円
* に該当する方は見舞金等 四〇〇万円

請求期間 十六年三月三十一日まで

請求・問い合わせ先

福祉保健課福祉係(庁舎一階 番窓口)

73 5500

献血 ありがとうございます

2月26日 敬称略

協力団体 二ツ井藤里地区消防署/ベルディスカウト二ツ井店/共和技研/特別養護老人ホームよねしろ/いとくふたついショッピングセンター/二ツ井町役場

二百 献血 高橋宏樹/田村真樹/齊藤正子/石川真由美/島山まち子/池端武雄/大門裕子/島山

妃美子/細田人美/成田沙弥香/佐藤ひな子/佐藤麻里子/清水里佳子/細田実芳

四百 献血 山田尚樹/佐藤崇宏/畑中悟/藤嶋章公/工藤雅也/富川保/安井進/藤田清孝/桂田

安洋/斉藤陽悦/秋元秀美/米川貴仁/児玉博幸/名越純子/片岡春雄/小山松之助/佐々木德行

米川譲/佐々木敏/島山勝美/岩瀬寿/佐々木正成田隆/相澤芳光/田中真弓

次回献血実施予定(全血)

*期日 四月六日

*場所

・アキタ・エース富根工場 十時二十分～十一時二十分

・秋田オイルシール十二時二十分～十三時三十分

・JR二ツ井駅 十三時四十五分～十四時五十五分

・秋田銀行二ツ井支店 十五時十分～十六時三十分

2月28日

3歳児健康診査より

虫歯なん？
はいも～ん



米川保奈美ちゃん(富根)



菊池悠里ちゃん(荷上場)



細田乃亜ちゃん(下野川端)