

脳卒中予防

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりしたために、脳に酸素と栄養が十分に届かずに細胞が死んでしまふ、脳の血管の病気です。

予防のポイント

- ①血圧のコントロール
血圧が高いと血管壁に負担がかかり、低い場合に比べ脳卒中になりやすくなります。
- ②高脂血症を防ぐ
肉より青魚を食べ、野菜・果物・海藻類を十分に採りましょう。
- ③糖尿病を防ぐ
糖尿病になると、脳卒中を発症する率が正常な人の2〜3倍になります。
- ④飲酒は適正量を
日本酒なら一日一合までにしましょう。
- ⑤禁煙が望ましい
喫煙量に比例して、脳卒中を発症する危険度は高まります。
- ⑥休息・ストレス解消
過労とストレスは血圧を上げたり動脈硬化を促進させ血管に負担をかけます。

予防接種 8月 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆

乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分
(離乳食教室は午後2時～3時30分)

- ◇4ヵ月児 8月 2日(水) 平成18年 3月生まれ
- ◇離乳食教室 8月28日(月) 平成18年 3月生まれ
- ◇10ヵ月児 8月 9日(水) 平成17年 9月生まれ
- ◇1歳半 8月23日(水) 平成17年 1月生まれ
- ◇2歳児 8月 7日(月) 平成16年 7月生まれ
- ◇3歳児 8月30日(水) 平成15年 7月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時
持ち物・・・母子健康手帳、予防票

◇三種混合

- ・接種日及び対象地区
8月21日(月) 全地区
- ①1期初回…3ヶ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)
- ②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)
- ※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇麻しん風しん混合

(麻しん・風しんともに未接種の方のみ接種)

- ・接種日及び対象地区
8月24日(木) 全地区
- ①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合ワクチンを1回接種
- ②第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇BCG

- ・接種日及び対象地区
8月31日(木) 全地区
- 3ヶ月～6ヶ月になるまでに1回接種
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません

外で遊ぶのが大好きな慶くん。お姉ちゃんが幼稚園に行くのについていって、お散歩しながら帰ってくるのが毎日の日課です。途中で公園に寄って、水たまりで遊んだりお花をつんだりもします。お



ひらせ けい 平瀬 慶 くん
飯山地区
2歳2ヶ月
No.243

このコーナーに出てみませんか?
「わが家の人気者」に登場していただける2～3歳ぐらいのお子さんとお母さんを募集しています。お問い合わせは市役所庶務課秘書広報係までご連絡を! (☎62-3111 内線337)

国民健康保険

シリーズ189

診療には保険証を持参しましょう
保険証は、国民健康保険の加入者であることを証明する大切なものです。取扱いに気をつけ、大切に保管しましょう。
受診のときは、必ず医療機関の窓口で「保険証」を提出します。70歳になられた方は「高齢受給者証」を、75歳以上の方は「老人医療受給者証」を、一緒に提出してください。

保険証の有効期限
国保の保険証・高齢受給者証の有効期限は1年間です。老人医療受給者証の有効期限はありません。大切に保管してください。
保険証の貸し借りはできません

有効期限の切れた保険証は使用できません

国保への加入や脱退の届出は早めに手続きしましょう
届出の手続きが遅れると、遅れた分の国保税も納めていただくことになります。
また、納める必要のない国保税も生じてしまいます。
交通事故にあつたら届出をしてください
交通事故など、第三者から障害を受けたときの医療費は、原則として、その加害者に負担していただきます。
しかし、市役所に届出をすれば、一時的に国保や老人医療費の立て替えて治療を受けられます。ただし、届け出る前に「加害者から医療費をもらつたり、示談をした」場合は、使用できません。

いいやまNPOセンターだより

いっやまNPOセンター事務局 (☎・FAX 62-7030)



「自然を守ろうという気持ちは自然が好きでないと出てきません」

E(エ) ネルギッシュな
E(イー) ヤマの皆さんを紹介します

大西 宏志 さん 飯山地区

関 田山脈を通るトレッキンググルート「信越トレイル」を整備し、自然と人とのかわりを後世に伝えていくことを目的とするNPO法人「信越トレイルクラブ」の事務局に勤める大西さんの活動の原

点、学生時代に参加した海外のトレッキングで人々が自然を楽しみ調和する姿に共感し、

いいひと発見!

いいひと はっけん #4

日本にもあればいいと感じたことだといいます。現在、そのような今までの日本にはないルートを作っていることにやりがいを感じているそうです。
市民の皆さんをはじめ、多くの人にルートを歩いてもらい、その魅力に触れてほしいと話すと、大西さん。従来のような山頂を目指すつらい登山よりも、まず楽しむことが一番で、山の中を歩いて「楽しいな」「気持ちいいな」と感じるのが自然を守ろうという気持ちにつながっていくと考えています。
活動を通じて地域のよさを再発見し、その誇りを次の世代へ伝えていくことでいい地域づくりができた、と話してくれました。

子どもの異年齢集団活動の場を

戸狩温泉スキー場 とん平高原

活動して

大きな広げたいと願って
子どもたちは、自分の頭で考えて遊んだり、仲間を作ることに難しくなっています。
そんな子どもたちに、仲間と一緒に遊んだり、何かを作り出したりする喜びをつかんでもらいたい。ひとりぽつちの子が地域からいなくなるようにと活動しています。

今回は、「飯山つて、とてもおもしろい所だよね!」そんなことを感じて、戸狩をNPOの活動場所として選び、毎年、ここを訪れているNPO法人東京少年少女センターの活動について紹介します。
東京少年少女センターは、渋谷区に事務所を置き、「地域に子どもたちの異年齢集団活動の輪を

そのために、子どもたちが仲間の中で豊かな人間性を育てるために必要なフォローをしようと考えている父母や青年・教師や専門家の人たちが集まって情報交換を行ったり、学習会や研究会を開催したり、子どもたちのための行事を企画・運営しています。

これまで、平成14年から戸狩温泉スキー場をフィールドとして、高校生や大学生対象の「スキー講習会」や、小学生以上の子どもたちのための「少年少女雪まつり」を開催してきました。
また、昭和47年より「少年少女キャンプ村」を夏休みに行っていました。このキャンプの場所として、雪のない時期の、戸狩温泉スキー場“とん平高原”を利用できたら

と考えると、3年前から関係者の皆さんと緒に、その可能性を探ってきました。昨年7月からは、青年リーダーを中心として、子どもたちを受け入れるための具体的な調査、および実地体験を行ってきました。
とん平高原の魅力を活かすプログラムの開発や基盤整備を行うにあたり、自ら汗を流して取り組むと同時に、とん平高原をもっとも大切に、利用してきている地元の方々ともその魅力を共有していきたいと考えており、今月の15日には、フォーラムも開催する予定です。活動についての詳しい情報は、ホームページ <http://www.children.ne.jp/> をご覧ください。

NPOイベント情報

◇信越から踊り大会
日時 8月16・17日
午後7時半～9時
場所 戸狩温泉
暁の湯前広場