



久保田 里奈さん 岡山地区

「利用者の方に『ありがとう』と言ってもらえることが一番うれしいです」

E(エ) ネルギッシュな
E(イー) ヤマの皆さんを紹介します

いっやまNPOセンターだより

いっやまNPOセンター事務局 (0・FAX 7030)

いいやまNPOセンターの研修会が開催され、新潟県長岡市における「まちの駅」の取組みについて視察しました。

いっやまNPOセンター研修会開催 長岡市「まちの駅」の取り組みを視察

「まちの駅」とは、誰でも気軽に立ち寄ってひと休みしたり、観光やイベントなど、地域の情報を手に入れることができる場所です。平成10年より、全国各地で取り組みが始まり、長岡市では、現在30か所のまちの駅が設置されています。長岡のまちの駅を歩いてみると、ちょっとしたところに、まちの駅を知らせるのぼりや看板が設置されていました。

市街地から少し離れた農業体験施設では、のぼりを掲げてから、施設に用事がない観光客の方たちも、休憩や情報収集に立ち寄ってくれるようになったということです。そういったお客さんの中には、定期的に施設のイベントに参加してくれる方があらわれたりと、施設のPRにもなっているということでした。

まちの駅になるには、ちよつと貸すことのできるトイレや腰かけられる場所、おもてなしの心でまちの案内のできる人(お店な店員さん)、パンフレットや地図などの地域情報、そして「まちの駅」の看板。これらがあれば、誰でもできるということでした。



窓口に提示してください。保険料負担が公平になります

健康メモ



今年4月から市内の高齢者福祉施設で介護職員として働き始めた久保田さん。介護職員を志したきっかけは、身近な人を亡くし、その人たちの分まで人の支えになりたいと思ったこと、そして以前から地区のお年寄りと一緒に働く機会が多かったことだといいます。

の仕事を就いた久保田さんが実際に介護の仕事に取り組んだ感想は、「どんな仕事も初めてで、すべての体験が驚きと戸惑いの連続」とのこと。「今はまだ、介護の仕事をどのようにしたらいいのかもよくわからないので、ただ精一杯やるしかありませんが、施設の先輩がとても親切に優しく教えてくれるので、早く仕事を覚えたいです」と熱意を見せ、また、介護が心身ともに負担の大きい仕事であることにも触れ、「コツを身に付けて長く続けていきたい」と将来についても話してくれました。目指すは「お年寄りと気持ちを通じ合う介護職員」です。

運動をはじめませんか

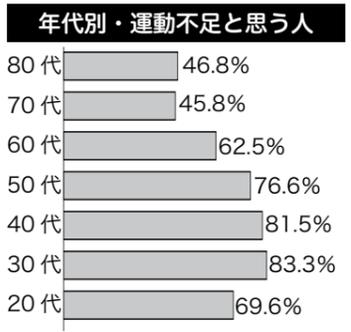
最近、少し走ると息切れする。つまづきやすくなった。体を動かすのがおっくうになった。すぐ座りたくなる。太りやすくなった。疲れが抜けない。などの症状はありませんか? 体は動かさないと筋力・体力や機能が低下し、このような症状や変化となって現れます。それは「そろそろ運動しよう」という体からのメッセージです。この機会に運動を始めてみませんか?

平成19年度飯山市の基本健康調査の結果では、運動習慣に関して次のような傾向がみられました。

- 30分以上の運動を週1日以上する人: 18% (受診者2998人中541人)
- 運動不足だと思ってる人: 61.6% (受診者2998人中1847人・年代別では下図のとおり)

このことから、定期的な運動習慣のある人は少なく、30代で特に運動不足を感じている人が多いことがわかりました。

「運動不足はわかっているけど、忙しくて運動する時間がない」と言う方は運動を大げさに考えていませんか。ちょっとした空き時間を利用したり、何かをしながらできる運動や普段の歩き方を変えるだけで



国民健康保険

シリーズ 210

4月から後期高齢者医療制度が始まりました。被保険者証は、75歳以上の方一人ひとりに交付されます。

被保険者は?

- ① 75歳以上の方(75歳の誕生日から資格を取得します)
- ② 65〜74歳で一定の障害の状態にある方

これらの方々は、現在加入中の国民健康保険または被用者保険から脱退し、新たに「後期高齢者医療制度」に移行することになります。加入される皆様一人ひとりに「後期高齢者医療被保険者証」が交付されますので、医療を受ける際は必ず医療機関の窓口で提示してください。

窓口に提示してください。保険料負担が公平になります

高齢者の医療を安定的に支えるため、現役世代と高齢者の双方の負担能力に応じた公平な負担が必要となります。また、従来は高齢者の方々の間で、加入する制度によって保険料を負担する人とならない人があり、市町村によっても保険料に高低がありました。

しかし、新しい制度では、高齢者の方々に全員に保険料を納めていただくこととなります。また、原則として、同じ所得であれば同じ保険料となります。

なお、保険料の徴収につきましては10ページをご覧ください。

※不明の点は左記まで。

長野県後期高齢者医療広域連合事務局
026(269)5300
市民環境課国保年金係
0263-111 内線153,154

予防接種 5月 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
(☎62-3111 内線630)

- 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 5月7日(水)平成19年12月生まれ
 - ◇離乳食教室 5月23日(金)平成19年12月生まれ
 - ◇10ヵ月児 5月14日(水)平成19年6月生まれ
 - ◇1歳半 5月21日(水)平成18年10月生まれ
 - ◇2歳児 5月12日(月)平成18年4月生まれ
 - ◇3歳児 5月28日(水)平成17年4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

◇BCG
・接種日及び対象地区
5月2日(金) 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

◇三種混合
・接種日及び対象地区
5月16日(金) 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

◇ポリオ
・接種日及び対象地区
5月8日(木) 飯山地区
5月22日(木) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区
5月30日(金) 瑞穂・常盤・太田・岡山地区
(3ヶ月～7歳半になるまでに6週以上あけて2回投与)
※接種後4週間は他の予防接種はできません

麻しん(はしか)および風しん 予防接種対象者拡大について
予防接種法に基づく定期接種の対象が、平成20年度から24年度までの5年間に限り、現在の予防接種対象の年代に加えて、中学1年相当(第3期)と高校3年相当(第4期)にも拡大されます。接種方法は、麻しん風しん混合ワクチンを接種することとなります。

対象年齢に該当するお子様は、接種機会を失うことがないように接種を受けましょう。なお、今後の予防接種日程等は、個別に通知いたします。

問い合わせ先 市役所保健福祉課 健康増進係
☎62-3111 内線187