



山田 裕子 さん 飯山地区

「1人でも多くの方に、わかりやすく情報を伝えていきたいです」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

6月の末から飯山市のケーブルテレビ局・iネット飯山に勤めている山田さん。以前は立科町で放送業に携わっていましたが、ウインタースポーツが好きだったこともあって、インターネットなどを通じて飯山市に興味を持ち、特産物や名所などのことを知るうちにその興味は深まって、飯山に来ることを決

ひと発見!

いいひと ほっけん #31

めたそうです。印象的だったのは、8月末に行われた「飯山さわごさ」の取材だったといえます。「実際に取材に行き、スタッフの皆さんの取り組みを見て、その一生懸命さを感じました。当日も多くの人で賑わっていて、そのような皆さんの頑張っている姿を、できる限り伝えていきたいと思いました」と話してくれました。

今月からは、毎週水曜土曜放送の「ほっとスタジオ」にキャスターとして出演しています。地域を元気にし、飯山の活性化の役に立てるメッセージを伝えていくことが目標とのこと。

「NPOインタ2008」開催

10月5日(日)、市立飯山図書館前広場にて、「NPOフェスタ2008」が開催されました。当日は、市内各地で多くのイベントが開催されていたこともあり、市内外から多くの皆さんにご来場いただきました。ありがとうございました。

今年は9つのNPO団体が参加。活動内容をまとめたパネル展示や資料配布、物品販売などが行われたほか、長野県による「NPOの広場」も開催されました。

また、「飯山市日中友好協会」のみなさんによる本場中国の手づくり水餃子は、今年も大人気でした。「NPO法人ここから」では、ミニフリーマーケットが開催され、掘り出しものを探すが多く訪れました。「NPO法人よませ自然学校」では、誰でも簡単にできる小型の炭焼き釜の展示や、森の笛といわれるカリナづくりの体験ワークショップなどが行われ、素

敵なコカリナの音色が会場内に響き渡りました。「NPO法人新技術振興会」では、QRコードと呼ばれる二次元バーコードの製作実演が行われ、興味深そうに話を聞く来場者の姿が見られました。



△実家屋つまようじの「クワフト体験コーナー」

そのほか、県のNPO活動推進課の「NPOの広場」では、県内のNPOに関する情報提供や、相談窓口が設けられるなど、NPOについて様々な活動発表が行われた一日でした。

健康メモ

楽しいウォーキングで全身の血流をアップしよう

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善のためには、ウォーキングがとて効果的です。しかし人間は飽きやすいので、目標やゴールがないまま歩き続けることは難しく、途中で諦めてしまう人が少なくありません。楽しく長続きできるウォーキングをするために、1か月で1キロ体重を減らす・1日8千歩歩く・間食をしない等具体的な目標をもって行うとより効果的で、楽しくウォーキングができます。

ウォーキングの効果

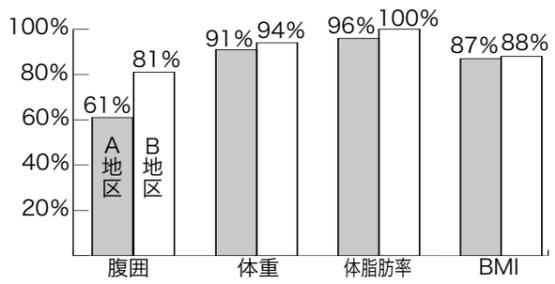
- ① 血行をよくして血圧を抑える
- ② ストレス解消
- ③ 全身運動になる
- ④ 動脈硬化を防ぐ
- ⑤ 腰痛や膝の痛み防止
- ⑥ 脳の老化やボケ防止等

ウォーキング効果の実態

平成19年度血液サラサラウォーキング事業で、ウォーキングを継続した結果、2つの地区で実施前より数値が改善した状況をグラフにしてみました(下図参照)。

体脂肪についてはほとんどの人が改善されており、腹囲や体重についても減少した人が多く、ウォーキングの効果が高いことがわかりました。

ウォーキング前の測定値よりよくなった人



いつかは…と考えているあなた、今日からウォーキングを始めてみませんか。

【保健師 小野澤次子】

国民健康保険

シリーズ 216

国民健康保険証が新しくなりました!

国民健康保険の保険証が、10月から新しくなりました。新しい保険証(一般用は空色、退職用は桃色)は、国民健康保険税を納めていただいている世帯に郵送しました。

1人1枚のカード型になっておりますので、ご確認をお願いいたします。

古い保険証は破棄してください。今までお使いの保険証は、9月30日で有効期限が切れており、使用できませんので、破棄してください。

社会保険の保険証があるのに「国民健康保険証」が届いた? 社会保険と重複している場合は、両方の保険証と印鑑をお持ちいただき、至急、市民環境課の窓口で手続きをお願いします。

国保は、保険税により支えられています!

国民健康保険税は、国保加入者の方々の医療費に充てられる貴重な財源です。国保税を納めていただけない人がいると、国民健康保険制度そのものが成り立たなくなってしまうので、保険税は、納期までに納めていただきますようお願いいたします。

お問い合わせ先
市役所市民環境課 国保年金係
☎3111 内線153154

11月 予防接種 乳幼児健診

☆会場はいつで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 11月 5日(水) 平成20年 6月生まれ
- ◇離乳食教室 11月18日(火) 平成20年 6月生まれ
- ◇10ヵ月児 11月12日(水) 平成19年12月生まれ
- ◇1歳児 11月19日(水) 平成19年 4月生まれ
- ◇2歳児 11月10日(月) 平成18年10月生まれ
- ◇3歳児 11月26日(水) 平成17年10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

◇ポリオ

・接種日及び対象地区
11月14日(金) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区
11月21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

◇三種混合

・接種日及び対象地区
11月25日(火) 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

◇BCG

・接種日及び対象地区
11月27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

健康相談

11月28日(金) 9時30分～11時
保健センター

ポリオワクチンについて

ポリオワクチンウイルスは、I・II・III型の3つのタイプが混ざっています。ワクチンを受けることによりそれぞれの型に対する抵抗力(免疫)ができます。1回受けるだけでは1つか2つの型だけに対する抵抗力しかできないこともあり、2回受けることで1回目に抵抗力ができなかった型に対する抵抗力ができることとなります。

ワクチンは腸管内で増殖するため、ひどい下痢をしているとワクチンの効果が弱まるので延期してください。