

# 9月は『食生活改善普及運動・健康増進普及月間』です。

1に運動2に食事しっかり禁煙最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

## ①日常動作で生活改善～毎日プラス10分～

いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な身体活動が必要です。ウォーキングをはじめ庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを1日10分増やすだけで、いきいきとした健康生活に変わります。

## ③たばこの煙をマイナス～受動喫煙のない健康社会～

たばこを吸わないことは健康の大前提です。周囲のたばこの煙を吸うことでも肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の現実が健康生活の基本です。

## ②野菜で健康生活～毎日プラス1皿～

毎日の元気は、バランスの良い食事から。1日350gの野菜と200gの果物を意識して食べる習慣を作りましょう！



野菜サラダ

かぼちゃの煮付け

ホウレンソウのおひたし

## 9月の高齢者等声掛け見守り巡回日程【仁賀保・金浦地域】

以下の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も、希望があれば訪問します。

期日	巡回地域	期日	巡回地域
17日(火)	高森団地、地蔵町区、岡の谷地1・2区、上町1・2区	24日(火)	黒川区、飛区、花潟区、駅通り区、新町1区、踏切1区
18日(水)	新丁1・2区、堀切区、踏切2区、新町2区、木の浦区	27日(金)	釜ヶ台、下坂、上坂、冬師、東畑、畑、伊勢居地中野、寺田
19日(木)	大竹1～3区、前川1・2区、山王区、夢が丘区、桜が丘区、十二林1・2区	30日(月)	樋ノ口、堺、百目木、立居地、三日市、馬場、上小国、院内、小国
20日(金)	北向区、浜金浦1・2区、北金浦1・2区、塩焚浜区	10月 2日(水) 3日(木)	石田、田爪、杉山、市営住宅ひまわり、横根、市営住宅さくら、芹田、三森 鈴、両前寺、市営住宅はまなす

問合せ：にかほ市社会福祉協議会 ☎32-3010 / 子育て長寿支援課 ☎32-3042

## 国民健康保険に加入している皆さんへ 問合せ 市民課 ☎32-3032

### 保険証の更新のお知らせ

現在国保に加入されている皆様へ、10月1日から使用する新しい保険証を、9月下旬に送付します。保険証は、皆様が病院にかかる際に国保の加入者であることを確認できる、唯一の証明書です。お医者さんにかかる方は次のことを必ず守ってください。

- ①現在入院中あるいは通院中の方は、10月1日から新しい保険証を必ず病院などの窓口へ提示してください。
- ②70歳～74歳の方は、別途負担割合を表すものとして、国民健康保険高齢受給者証を交付しておりますので、保険証と一緒に病院などの窓口へ提示ください。

- ③10月1日以降、新しく国保に加入したときも、入院・通院にかかわらず、必ず保険証を病院などの窓口へ提示してください。
- ④長期にわたって通院している方は、月の初めに必ず保険証を病院などの窓口へ提示してください。

### ジェネリック医薬品について

今回、保険証と一緒にジェネリック医薬品相談カード付の保険証ケースを同封します。同医薬品は最初に作られた薬の特許終了後に、主成分・効果・効能が同じ医薬品として申請され、厚生労働省の認可のもとで製造・販売された新薬より安価な薬です。利用の場合は医師や薬剤師へご相談ください。



仁賀保保健センター (スマイル内) ☎32-3000  
金浦保健センター ☎38-4200  
象潟保健センター ☎43-7501

### 親のこころのこころ

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前のお子さんとその保護者が対象です。

### 《ひよこコース》

期日 10月9日(水)  
対象 平成24年4月2日生まれ～平成25年7月1日生まれ

内容 ベビーマッサージ  
会場 象潟保健センター  
受付 午前9時30分～10時  
申込期限 10月2日(水)  
申込先 象潟保健センター

### 乳幼児健診日程表の送付

平成25年度下半期(10月～3月)に乳幼児健診の対象となるお子さんに対し、

検診日程表を送付していただきます。ご不明な点については、各保健センターにお問い合わせください。

### 成人歯科検診の実施

にかほ市では今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に、無料で歯科検診を実施します。健診申込み調べで申し込みをされている方には、9月中旬に通知が届きます。申し込みをしていない方でも受診を希望する場合は、各保健センターにお問い合わせください。期間 10月1日～2月28日 対象医療機関

- ・小松歯科医院
- ・すずき歯科医院
- ・さとう歯科クリニック
- ・かんざか歯科医院
- ・古田歯科医院

### もしかして結核?

9月24日から30日は結核予防週間です。結核は昔の病気ではありません。今もなお発生している油断の出来ない病気なのです。自分自身の健康を守ることはもちろんのこと、家族

## 考えてみましょう！ 認知症のこと

認知症は誰にでも起こりうる病気です。厚生労働省研究班の調査では65歳以上の高齢者のうち、推計15%の人が認知症と言われています。市では、認知症予防を目指した「脳ハッスル教室」や、認知症の方や家族を地域みんなで支えていくことを目指した「認知症サポーター講座」を実施しています。

『一生、自分らしい生活』、そんな願いは、お互いをサポートし合うちよつとした気持ちから実現できるはずですよ。

### 受けてみたよ！ 認知症サポーター講座！

7月29日、8月9日の2日間にわたり、にかほ市社会福祉協議会主催の「サマーボランティアスクール」にて認知症サポーター講座が開催されました。10代の方の参加が中心で、参加後の感想は「認知症の人にも感情があり、昔の思い出を覚えていることを知った」、「もし、家族が認知症になったら今習ったことを活かしていきたい」との声が聞かれました。

若い世代の方々が認知症のことを自分に身近な問題として真剣に考えたと聞きました。

### 問合せ先 地域包括支援センター

☎32-3045



修了しオレンジリングを受け取る参加者