

国民健康保険に加入している方へ 特定健康診査の受診はお済みですか？

特定健康診査(特定健診)とは、生活習慣病等の早期発見や予防を目的とした健康診断のことで、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方が対象となります。今年度的美郷町早朝総合健診での受付は終了していますが、各指定医療機関が実施する特定健診は12月末まで受診できます。自分自身で健康管理を行い、健やかな生活を送るためにも、特定健診の受診をお願いします。なお、受診券を紛失してしまった方には再発行しますので、町福祉保健課へご連絡をお願いします。

風しんの抗体検査・予防接種はお済みですか？

過去にワクチン接種の機会がなかった次の方は、4月に郵送している無料クーポン券を使用して、風しん抗体検査と予防接種を受けることができます。

今年度は無料クーポン券を使用できる最終年度になりますので、お持ちの方はお早めに検査、接種されることをおすすめします。

対象◆昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

有効期限◆令和7年2月28日(金)

※クーポン券を紛失された方、4月以降に転入された未検査の方には再発行しますので、町福祉保健課へお問い合わせください。

- ・「風しん」は風しんウイルスによっておこる急性の感染症です。
- ・非常に強い感染力をもち、無症状でも、人から人へうつる可能性があります。
- ・妊婦の方が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに重篤な影響がある可能性があります。
- ・ワクチンで風しんを予防し、自分も、周りも、未来の命も守ることに協力ください。

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

知っ得!あんしん!!「認知症予防」③

認知症を予防するためには、脳を活性化させることが大切です。

人間の体は運動をすることで健康な状態を維持できますが、動かなくなってくると次第に衰えていきます。脳も同じで、脳を使わずにいると衰えてくるのがわかっています。そこで、今回は脳の働きをよくする方法の一つといわれる「音読」について紹介します。

私たちが文章を読むときは、「黙読(声を出さずに目だけで読むこと)」をすることで目を通して文字情報を取り入れています。しかし、「音読」の場合は、書かれた文字を目で見るだけでなく、口や喉や舌を動かして言葉として発する、自分のしゃべった声を耳で聴く、といった3つの言語中枢を同時に活発化させます。

黙読:目からの情報のみ
音読:目・口・耳の3つを活用

つまり、音読の場合、視覚と聴覚のインプットに加え、口からのアウトプットを同時に行うため、黙読よりも強い刺激を脳に与えることができます。また、大きな声を出して読むことで理想的な複式呼吸となり、たくさんの酸素が頭部に運ばれ、脳は活性化するといわれています。一人で簡単に始められますので、音読で「脳力」をアップさせましょう。

音読のポイント

①できるだけ速く読む

なるべく速い速度で音読をすると、脳への刺激はより高くなります。個人差はありますが、普段自分が話す速度よりも速く読むように意識しましょう。

②読む内容は何でもよい

読むものは基本的にどのようなものでも構いませんが、内容が難しすぎるものは負荷がかかりすぎるので、ある程度音読に慣れるまでは、できるだけやさしい本を選ぶのがよいでしょう。目安は、新聞の社説欄や、文庫本2ページ程度の量です。

③できるだけ毎日続ける

音読に限らず、脳トレは数日で結果が出るものではありません。長期間継続して少しずつ脳を鍛えていきましょう。

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

交通事故に遭ったら国民健康保険に届け出を!

交通事故やケンカなどでケガ等をして、国民健康保険の保険証を用いて治療した場合の治療費は、一時的に国民健康保険が立て替えますが、本来は加害者が負担すべきものです。この場合、必ず国民健康保険の窓口へ届け出が必要です。

■示談の前に必ず届け出を!

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、国民健康保険で医療を受けられなくなることがありますので、示談をする前に必ず届け出をしてください。

届け出に必要なもの◆国民健康保険被保険者証等、印鑑、交通事故証明書



後期高齢者医療に加入している方へ 歯科健診を受けましょう!

後期高齢者医療に加入している方を対象に「歯科健康診査通知書(兼受診券)」をお届けしています。健診では、歯や入れ歯、かみ合わせの具合のほか、食べ物をかんだり飲み込んだりする機能など、口の健康状態をチェックします。健診費用は無

料です。口の状態を良好に保ち、食べる楽しみがいつまでも続くよう、毎年1回の受診をおすすめします。なお、受診券を紛失してしまった方には再発行しますので、下記へご連絡ください。

健診期間◆3月末まで

健診料◆無料(治療が必要になった場合は費用負担が発生します)

問 町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

美郷町サキホコレ作付応援事業

環境に配慮した安全・安心な農産物の産地であることをPRし、地域農業のブランド力強化を図るため、サキホコレの作付けに対して補助金を交付します。

交付対象◆町内に住所または所在地を有する農業者および集落営農組織で、交付対象水田にサキホコレを作付けし、出荷した方

補助対象◆サキホコレの作付けに係る生産者負担金

補助金額◆補助対象の額に次のいずれかの補助率を乗じて得た額(千円未満切り捨て)

①堆肥「美郷の大地」を10アール当たり60キログラム以上施用して栽培した特別栽培米(2分の1以内)

②上記以外(4分の1以内)

申請期限◆12月27日(金)

申・問 町農政課 農業振興班 ☎0187(84)4908

令和7年度放課後児童クラブの利用申込を受け付けます

利用対象◆放課後や学校休業日に、仕事等の理由で保護者が家庭にいない小学生

※同居の親族が見守り可能な場合は対象になりません。

利用区分◆【通年利用】すべての開所日で利用可能

【長期利用】長期休業日(春・夏・秋・冬休み)および休校日のみ利用可能

※通年利用は、就労時間が午後2時から午後4時までの時間帯を含む1日4時間以上で月16日以上(日曜日を除く)であることが目安となります。

その他◆詳細は町ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



申込期限◆12月20日(金) ※期限厳守

利用申請書に保護者の就労証明書等を添えて、町こども子育て課へ提出してください(申請書は放課後児童クラブ・認定こども園・町こども子育て課に備え付けてあります)。※現在利用中の方は、放課後児童クラブを通してお申し込みください。

申込方法

注意事項

- ・定員を上回る申し込みがあった場合は、低学年の児童や支援の必要性が高い児童のいる家庭を優先します。
- ・集団活動に支障をきたすと認められたり、明らかにルールを違反したりするような場合は、利用の取り消しをすることがあります。
- ・放課後児童クラブ利用料を滞納されている場合は、申し込みできません。

クラブ名称	場 所	定 員
千畑地区 めだか児童クラブ	千畑小学校内	100名
六郷地区 わくわく児童クラブ	六郷小学校内・みさとこども館	130名
仙南地区 仙南っ子児童クラブ	仙南小学校敷地内	120名

申・問 町こども子育て課 子育て支援班 ☎0187(84)4904