

■健診を健康づくりに生かす

みなさんは自分の健康管理をどのように行っていますか？

「今日の暮らしで精一杯で体のことなんか気にしている暇がない」「病気が悪くなったら病院に入れてもらうさ」「動けなくなったら施設で面倒見てもらうさ」とお考えの方もいるかもしれません。ところが、少子高齢化の今、医療費も介護費用も増加の一途で、自己負担が増え、入院や施設入所はどんどん狭き門になり、家族の支援にも限界があります。自分の身は自分で守らなければ、気づかないうちに病気が悪化して、やがて介護が必要な状態になるかもしれません。大事なものは正しい情報を得ることです。毎年ご案内している一般健診(20～39歳と75歳以上、及び生活保護世帯の方)と特定健診(40～74歳国保)では、高血圧、糖尿病、脂質異常症や心臓病、肝臓病、腎臓病など生活習慣病の検

査を行っています。

健診を受けると、検査結果に基づいて保健師、栄養士から日常生活のアドバイスを無料で受けることができます。一人一人の暮らしや好みに応じて、実行できそうな行動目標と一緒に考えることができます。

人間の体は刻々と変化しています。今日、異常がなくとも明日はわかりません。それでも、なるべく良い状態を保つポイントはありますので、健康に自信がある方も病院で治療中の方も、年に1回は健診を受け、過去の検査結果と見比べてみましょう。保健師や栄養士への相談もお気軽にご利用ください。

国保の特定健診(40～74歳)の地区別受診率を7月末現在で集計してみました。(左表)あなたの地区は何位でしょうか？秋から冬に受け

地区	H29.7 現在	現在 順位	H28 年度末	H28 順位
9区	23.7%	1位	54.1%	4位
1区	23.1%	2位	46.6%	7位
2区	21.4%	3位	61.5%	2位
7区	20.0%	4位	52.4%	5位
11区	20.0%	4位	45.7%	8位
4区	16.0%	6位	56.5%	3位
3区	14.7%	7位	51.4%	6位
5区	12.1%	8位	42.4%	9位
8区	10.6%	9位	30.6%	10位
6区	10.0%	10位	66.7%	1位
10区	6.9%	11位	27.6%	11位
全町	20.0%		47.2%	

いんぷおめーしょん

情報蔵

information

る方も多いと思いますので、まだまだ挽回できます。

集団健診は10月21～22日に保健センターで、個別健診は北空知の14医療機関と旭川がん検診センター、人間ドックは深川市立病院と旭川厚生病院で、3月まで受けられます。詳しくは保健センターへお尋ねください。
(☎322411 内線192)

ねんきん

■国民年金保険料を納めるのにお困りな方へ

【制度1】経済的に保険料が納められない方に「申請免除」制度

収入の減少や失業等により、保険料を納めることが

経済的に難しいとき保険料の全額または一部が免除されます。

所得審査対象者…本人・配偶者・世帯主

【制度2】50歳未満の方に「納付猶予」制度

50歳未満の方(学生以外)で働いていないなどの理由で生活に余裕がない場合、保険料が猶予されます。所得審査対象者…本人・配偶者

【制度3】20歳以上の学生の方へ「学生納付特例」制度

学生で前年所得が基準額以下の場合、在学期間中の保険料が猶予されます。所得審査対象者…学生本人

【制度4】障害基礎年金や生活保護を受けている方に

「法定免除」制度
障害基礎年金、障害厚生(共済)年金の1級・2級の受給権者、生活保護法による生活扶助を受けている方

【手続き】申請内容によって提出いただく書類が異なります。事前に役場住民課住民グループで確認ください。
※免除・猶予を受けた場合、保険料を全額納めた場合と比べ、年金額が減額されません。将来受け取る年金額を増やすために10年以内であれば免除等を受けた期間の保険料をさかのぼって納める「追納」ができます。

戸籍の窓

7月16日～8月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

佐藤 スエ さん 7/24 87歳
 田坂 淑子 さん 7/29 79歳
 南 政夫 さん 7/29 91歳

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■ JA 北いぶき青年部妹背牛支部 様

ビールパーティー収益一部として

■ JA 北いぶき妹背牛支所フレッシュミズ 様

ビールパーティーおにぎり

販売収益一部として

■ 深川農業安全連絡協議会 様

町民まつり収益の一部として

■ 1区 猿倉 育子 様

夫 猿倉 英治 氏 死去に際して

■ 1区 杉本ミチ子 様

子 杉本 守一 氏 死去に際して

■ 1区 佐藤 浩二 様

母 佐藤 スエ 氏 死去に際して

■ 1区 田坂 光雄 様

妻 田坂 淑子 氏 死去に際して



しようほう

■「九月九日は救急の日」

九月九日は九九（きゅうきゅう）の語呂合わせで「救急の日」です。

「救急の日」は救急医療及び救急業務について、住民の皆様が理解と認識を深めていただき、かつ、救急医療関係者の意識高揚を図るために定められました。

私たちはいつどこで、怪我や病気に襲われるかわかりません。

例えば、目の前で人が倒れていたとき、救急車が到着するまでの間に適切な手当が行われないと、場合によっては命に係わる可能性があります。

大切な命を救うために必

要なのは、応急手当です。

《応急手当のポイント》

・心臓や呼吸が止まっている場合

① 反応を確認する

傷病者の耳元で「大丈夫ですか」と呼びかけながら肩を軽くたたき、反応があるかを確認する。

② 助けを呼ぶ

反応がない場合は近くに人がいなければ助けを求めましょう。

協力者が来たら、一一九番通報とAED(自動体外式除細動器)を持ってきてもらうように依頼しましょう。

③ 呼吸の確認

胸部や腹部の動きがない場合や、しゃくりあげるような途切れ途切れに起こる呼吸は、正常な呼吸ではな

いと判断してください。

④ 心肺蘇生法を実施する

心肺蘇生法は、心臓マッサージ三〇回と人工呼吸二回を救急隊が到着するまで交互に繰り返します。また、近くにAED(自動体外式除細動器)があれば、積極的に利用しましょう。(機器の音声通りに行えば操作は簡単です。)

けいさつ

■ 自転車に関わる交通事故防止について

最近、町内で自転車危険な運転が散見されています。▼安全確認をせずに自転車で道路を横断し、車両と接触

▼自転車歩道を左折時にバランスを崩し、歩道下の土手に落下

▼道路へ出るため駐車場入り口で一時停止中の車両の左横に自転車安易に並び、共に発進しようとしてあわや接触事故に

○自転車は身体露出度から重傷事故に発展し易く、自転車側も車両側も安全確認を徹底し、危険への予知能力を高め、事故防止に努めましょう。

■ 行楽期の事故防止について

▼熱中症対策

適時の水分補給と帽子類の着用、日陰での休息。

▼低体温症対策

山岳地では天候急変を想定し、雨具や行動食の準備

と保温対策。

▼野生熊対策

熊の嗅覚は犬の8倍以上とも。臭いの強い食料は密閉して携行し、食料を熊に与えたり、山中に捨てない。熊よけ鈴の携行。

▼その他山岳事故防止

水、雨衣、行動食、帽子、登山靴、キャップ、ライト等装備品は確実に。

▼遊泳事故防止

飲酒後の遊泳は危険です。児童の遊泳は保護者の監視下で。

指定場所以外の遊泳は危険ですので、絶対にやめましょう。

▼移動中の交通事故防止

睡眠は十分に取らず、途中休憩を挟むなど余裕を持った運転を。