

10月から「子ども手当」が変わります 申請をお忘れなく！！

10月分からの子ども手当を受け取るためには、支給対象となるかどうか審査しますので、これまで受け取っていた人も含め、対象となる子どもを持つすべての人は、町へ申請をしてください。
(公務員は勤務先へ申請)

10月分からの支給額は、以下のように変わります。

【手当の月額】(平成23年10月分～平成24年3月分)

- 0歳～3歳未満 一律 15,000円
- 3歳～小学校修了前 10,000円 (第3子以降は 15,000円)
- 中学生 一律 10,000円

※ 10月分～1月分の手当は平成24年2月に、2月、3月分の手当は平成24年6月に支払われます

ご注意ください！以下の人は速やかに申請を 10月分からの手当を受け取れなくなります

- ▶ 10月以降にほかの市町村へ転居した人
転出した日(転出予定日)の次の日から数えて、15日を経過するまで
- ▶ 10月以降に子どもが生まれた人
生まれた日の次の日から数えて、15日を経過するまで

【問合せ】

役場健康福祉課
担当 伊田達彦
(電話 72-0334)

～下記対象者に、インフルエンザ予防接種費用助成します。ご確認ください～

- 65歳以上の人については、受診券と予診票を配布します。
裏面に注意事項が書いてありますので、よく読んで受診してください。
- 1歳から高校生までと64歳以下の一部の人のについても、助成があります。
後日送付される案内をよくご確認ください。
また、1歳から高校生までの人は、母子健康手帳も忘れずに持参ください。

❖自己負担額❖

区分	1歳以上 13歳未満	13歳以上 15歳以下 (中学生に相当)	16歳以上 18歳以下 (高校生に相当)	19歳以上 64歳以下	65歳以上
生活保護世帯	無料	無料	無料	1,000円	1,000円
非課税世帯	無料	無料	1,000円	1,000円	1,000円
課税世帯	無料	無料	1,000円	全額自己負担	1,000円

※ 13歳未満および基礎疾患などにより医師が認めた方は、2回目の接種が必要になります。
13歳未満の方については2回目も助成がありますが、それ以外の方は全額自己負担となります。

インフルエンザは、かかっている人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスが、鼻腔や気管などの気道に入りこみ感染します。特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味や睡眠不足の人は、かかると症状が重症化する可能性が高いので予防に努めましょう。

- 人込みや繁華街への外出を控えること ■ 外出時はマスクを着用する (エチケットマスク)
- こまめにせっけんで手を洗い、うがいをする ■ 部屋をこまめに換気し、乾燥を防ぐ
- 体に抵抗力をつける (バランスの取れた食事、十分な睡眠と適度な運動)

▶ 医療機関にインフルエンザ予防接種が受けられるか問い合わせしてから接種してください。

▶ 受診券・助成券などについては詳しくは、健康福祉センター (電話 72 - 1852) まで

インフルエンザが流行する季節になりました
10月から予防接種が始まります
インフルエンザが流行する前の12月上旬までに
接種することをおすすめします

日野病院 開院記念日イベント のごあんない

地域の皆さまに支えられ、日野病院は今年で移転 11 周年を迎えます。
日ごろの感謝の気持ちを込めて、開院記念日イベントを行います。
当日は、おいしいお茶とお菓子のサービス、バザーがあります。
どうぞお誘い合わせてお越しください。

日時 = 11月1日(火) 午前10時~午後2時
場所 = 日野病院待合棟

【問合せ】

日野病院

電話 72 - 0351

まちの介護予防だより 連載29

役場 健康福祉課(電話 72 - 0334)

町地域包括支援センター(電話 72 - 1852)

カラダとココロの

介護予防

筋力強化レッスン

介護状態になる大きな原因の一つ「転倒」を予防するためには、筋力、柔軟性、バランスなどさまざまな能力を高める必要があります。
今回は、自宅で簡単にできる筋力トレーニング方法を紹介します。

①ひざを伸ばす動き

いすに腰掛け、ひざを伸ばします。痛みのない人は完全に伸ばしたときに、ひざのお皿のすぐ上の筋肉が硬くなっているのを感じながら行うと効果的です。



②股関節を伸ばす動き

いすの背もたれにつかまって立ちます。一歩後ろに下がって前傾姿勢になったところから片方の足と体が真っすぐになるまで持ち上げます。
腰を反らしたりすると腰痛の原因となるので注意してください。

③かかとを持ちあげる動き

いすの背もたれにつかまって立ちます。かかとを上げてつま先立ちになります。ゆっくりかかとを下ろします。



この3つのトレーニングをそれぞれ10回1セットとし、始めは1セットから。3セットできるようになることを目標としてください。自分の体重だけでもしっかり負荷がかかるものです。いすの体操も

- ◆ ゆったりした気持ちで
- ◆ 息をしながら
- ◆ ゆっくりと
- ◆ 動かしている筋肉を意識して
- ◆ 痛みがあるときなどは無理しないこと

これらの体操はテレビを見ながらでもできますので、続けてみてください。

何か気になることがありましたら、お気軽に町地域包括支援センター(電話 72 - 1852)までご相談ください。