

みんなで進める!

健康おおぐち21 第二次計画

No.24

ご存知ですか?

毎月19日は「**おうちでごはんの日**」です。

「食育」って **子どもだけじゃない!**

食育とは 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの(食育基本法)。だから、乳幼児から高齢者までの全世代に関係するものなのです。



こんな心当たりはありませんか?

- 夜更かしして、朝ごはんを食べずに学校や職場へ出かける。

→朝、決まった時間に起きる(起こす)ことから始めよう。
「早起き・早寝・朝ごはん!」

- 体重が徐々に右肩上がり。体重が変わらないのに、体力が落ちた。
または健診結果で指摘を受けたことがある。

→健康診査を受けっぱなしにしない! 体の声に耳を傾け、生活習慣を振り返ってみよう。

- 噛んでいるつもり、でも気づくと食べ終わっている。(あまり噛んでいないかも?)

→ひと口20回は噛むことを意識! 普段の食事が1品料理に偏り噛む回数が減っていませんか?
毎食、野菜を食べていますか? 野菜など噛みごたえのある食品もしっかり摂ろう!

- 食べるつもりで買った食材を無駄にしてしまうことが多い。

→賞味期限と消費期限を使い分けて。廃棄する食品ロスを少なくしよう。

こんなことも
食育です

6/17金 地産地消メニュー

の日です。

家庭でも給食を再現してみませんか?

「おうちでごはんの日」にちなんで、
町内保育園と小中学校の給食を地産地消の同じメニュー
でおこないます。 ※()は保育園メニュー

- ◎大口町産の黒米を使った黒米入りご飯(麦ごはん)
- ◎愛知県内産しらす入り和風オムレツ(しらす入り卵とし)
- ◎愛知県内産キャベツのごま和え
- ◎大口町産大豆の呉汁
- ◎蒲郡みかんゼリー(国産みかんゼリー)

給食は、厚生労働省から出される「日本人の食事摂取基準」に基づいて設定された給与栄養目標量に基づき献立を作成し提供されています。



6月17日(金)、憩いの四季「さくら屋」にて給食と似たメニューを400円で体験できます。レシピは、町内の保育園・児童センター・図書館・保健センター等で配布します。(6月中)

【いのち】をいただく感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を。6月は食育月間です。

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っています。 安藤 久子

平成28年度の介護保険料が決定しました

平成28年度の介護保険料が決定されましたので、介護保険料決定通知書を送るすべての65歳以上の方へ6月に送付します。

介護保険料は、ご本人とその世帯の住民税課税状況や収入・所得に応じて11段階に区分されます。

介護保険料のお支払いご協力ください

介護保険制度は、みなさんの保険料と公費で運営されています。介護は誰にでも起こりうる問題です。しかし、介護保険料を納めないでいると、将来介護が必要になった時、介護サービスの利用に制限がかかる場合があります。将来介護が必要になっても安心して暮らせるよう、保険料の納め忘れがないよう、お願いいたします。

※1年以上滞納すると、サービスの利用がいったん全額自己負担になります。

※1年6か月以上滞納すると、保険給付が一時差し止めとなります。

※さらに滞納が続くと、保険給付から滞納保険料額が差し引かれます。

※滞納が2年以上続くと、介護保険料を遡って納めることができなくなります。

なります。

介護保険料の納付が困難な場合は、お気軽にご相談ください。

お気軽にご相談ください。

問合せ先

健康生きがい課 介護高齢グループ
 〒94-0051

【65歳以上の介護保険料基準額は、月額3,750円です。】

区分	対象となる方	保険料率	年額保険料
第1段階	・生活保護受給者および老齢福祉年金受給者 ・住民税非課税世帯で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額×0.40	18,000円
第2段階	住民税非課税世帯で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以上120万円以下の方	基準額×0.65	29,200円
第3段階	住民税非課税世帯で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円を超える方	基準額×0.70	31,500円
第4段階	世帯内に住民税課税者がある場合で、本人が住民税非課税かつ課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額×0.80	36,000円
第5段階	世帯内に住民税課税者がある場合で、本人が住民税非課税かつ課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超える方	基準額	45,000円
第6段階	本人が住民税を課税されており、合計所得金額が125万円未満の方	基準額×1.20	54,000円
第7段階	本人が住民税を課税されており、合計所得金額が125万円以上190万円未満の方	基準額×1.25	56,200円
第8段階	本人が住民税を課税されており、合計所得金額が190万円以上290万円未満の方	基準額×1.50	67,500円
第9段階	本人が住民税を課税されており、合計所得金額が290万円以上500万円未満の方	基準額×1.60	72,000円
第10段階	本人が住民税を課税されており、合計所得金額が500万円以上1,000万円未満の方	基準額×1.75	78,700円
第11段階	本人が住民税を課税されており、合計所得金額が1,000万円以上の方	基準額×1.85	83,200円

神経難病患者・家族のつどい

保健所ではパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症（ALS）などの神経系難病の患者さんとその家族のつどいを開催します。第1回は専門医から、病気とのつきあい方について講義いただき、皆さんの質問にも答えていただきます。診断されて間もない方や、病気について知りたいと思う方は是非この機会にご参加ください。

日時 6月10日(金) 午後1時30分から3時30分まで

内容 講義「病気とのつきあい方」

患者・家族交流会

講師 尾北医師会 結ファミリーク

リニック 鈴木欣宏さん

会場 江南市布袋ふれあい会館

(江南市布袋町東359)

※保険料として年1回50円を徴収させていただきます。

申込み期限 6月9日(木)まで

申込みおよび問合せ先

江南保健所 健康支援課

地域保健グループ(難病担当)

56-2157

一般不妊治療費助成の
対象者変更のお知らせ

町では一般不妊治療のうち保険適
応外の人工授精にかかる費用に対す
る助成をおこなっています。平成28
年3月診療分から平成29年2月診療
分について、平成29年3月10日まで
に申請してください。

対象者

町内に住所を有し不妊症と診断
され人工授精の治療を開始した時
点の妻の年齢が43歳未満である戸
籍上の夫婦。ただし夫および妻の
前年(1月から5月までの間に申
請する場合は前々年)の所得の合
計額が730万円未満であること。
(平成28年3月31日までに人工
授精の治療を開始したご夫婦は治
療開始時の妻の年齢が43歳以上で
あっても助成期間が終了するまで
は対象となります。)

助成額

自己負担額の1/2相当額

(1年度につき上限450000円)

助成期間

助成を開始した診療日の属する
月から連続する2年間まで

申請方法

印かんと健康保険証(夫および
妻)をご持参のうえ申請書に必要

書類を添えて健康生きがい課へ申
請してください。

必要書類

大口町一般不妊治療費助成事業
に関する同意書、一般不妊治療費
助成事業受診等証明書、医療機関
発行の治療に要した費用にかかる
領収書原本とその写し

問合せ先 健康生きがい課 健康グ
ループ ☎94-0051

歯の健康センター

日時 6月5日(日) 午前9時30分
から11時30分

場所 ほほえみプラザ2階 保健セ
ンター

対象者

▽幼児から小学3年生 ※予約不
要

▽成人(定員25名) ※要予約

内容

◎ 歯科健診

◎ 歯科相談

◎ フッ化物塗布(子ども)

実施機関 尾北歯科医師会

申込み 健康生きがい課

健康グループ

☎94-0051



大口町
地域包括支援センター便り



早めに熱中症対策を!

元気に夏を乗り切るために

熱中症は夏が多いのですが、
梅雨前の6月でもかかります。
近年では早い時期に熱中症で救
急搬送される患者が増えていま
す。

予防するために!

▽のどの渇きを感じていなくて
もこまめな水分補給をしま
しょう!

※1時間に湯呑み半分が目安で
す。

▽室温が高くなりすぎないよ
う、冷房などを利用しましよ

う。

▽気温が上がりに始める時期から
運動をおこない、毎日汗をか
く習慣をつけましょう。

※熱中症予防をはじめ、お聞き
になりたいことがありますた
ら、お気軽にご相談ください。

問合せ先 大口町地域包括支援
センター(社会福祉法人おお
くち福祉会) ☎94-2227



大口俳句会

信号の青待つ猫や花曇

西本 高子

花曇そぞろ歩きの人の波

渡辺すみ子

椅子に足揺らしてをりぬ入学子

安藤 亮子

夕暮れてこぶしの花の白じろと

荒谷富美子

こぶし咲き合格とどく佳き日かな

丹羽 壽子

花念仏天の一筋蜘蛛の糸

前田とし子

花曇あの一と言の悔い残り

土川喜一郎

芙蓉句会

扇二つ広げて伏せて春の舞

佐藤千志子

耕運機こぼす土の香春の暮

桑原 聡子

早き死を受け止めきれず亀鳴けり

大野 正子

螢火のいろして珊瑚芽吹きけり

土川 照恵

大口川柳クラブ

手を挙げろ保安検査で見透かさ

吉田 雄亮

門限へ母のストレス子は知らず

安藤 久子

節水のはずの紙皿無駄を出す

日比野文子

早起きの老いは時間をもて余し

天野 信和