

## 講演会のお知らせ 「書えてみませんか 私たちの町の障害者福祉」

障害者を取り巻く様々な障壁。歩道の段差などの物理的なもの、制度的なもの、文化・情報面のもの、意識的なもの。この様々な障壁をなくすことを「バリアフリー」と呼びます。言葉の意味とそれに関連された理念を知ることが、障害者に対する理解と認識を深める取り組みの大切な第一歩です。

とき 10月13日(土)  
午後1時半～

ところ 町民会館 講堂

講師 広島国際大学

教授 黒田 大治郎さん

入場料 無料

主催 熊野町身体障害者福祉協会

講演 熊野町・熊野町社会福祉協議会

(福祉課 820 5605)

## 就学時健康診断を 実施します

来春、小学校へ入学する子

どもたちを対象に健康診断を行います。

これは元気に学校生活を過ごせるよう、入学前に健康状態を把握させていただくために行うものです。保護者の方には、10月初旬に案内状を郵送でお届けします。

対象者 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの人  
実施月日

入学予定校	実施月日
第一小学校	10月31日(土)
第二小学校	10月25日(土)
第三小学校	10月30日(土)
第四小学校	11月1日(日)

受付時間

午後1時45分～2時

ところ 各学校の体育館

問合せ先 学校教育課

( 820 5620 )

## 10月17日(水)～23日(火) 薬と健康の週間

「知ってる? 聞いてる?」

お薬のこと

思わぬ事故が起こらないように、次のことに注意して医薬品を使用しましょう。

医師・歯科医師・薬剤師等専門家に相談する。

使用上の注意を十分ご覧になり、使用時期・使用量・使用方法などを守る。

光・熱・湿気などによって品質の低下を招くことがありますので、必ず一定の状態を保存する。

子供の手の届く場所へ置かない。

(生活環境課 820 5606)

## ごみの出し方 ポイントアドバイス

シリーズ 可燃ごみ

最近「可燃ごみ」の中に、燃やすことができないものが多く混入し、大きな問題になっています。

「可燃ごみ」の中に缶やびん、スプレー缶など不燃物が混じると...

焼却炉を著しく傷める原因となる。

スプレーなどは爆発を招き、事故につながる恐れがある。など、数々の弊害を生む原因となります。

## くわしい年金知識

(25)

### Q&A

**Q** 年金を受けるための資格はどのようになっているのですか?

**A** 次の期間を合計して25年以上の期間が必要です。

保険料を納めた期間(第3号被保険者期間を含む)

保険料の免除を受けた期間

厚生年金や共済組合の加入期間

任意加入できる人が加入しなかった期間など【合算対象期間】

【受給資格期間として

認められる合算対象期間】

昭和36年4月から昭和61年3月までの間で、配偶者が厚生年金や共済組合等に加入しているときに、任意加入しなかった期間

平成3年3月以前に20歳以上の昼間部の学生で、任意加入しなかった期間

昭和36年4月以降、20歳から60歳になるまでの間で海外に住んでいた期間

昭和36年4月以降に厚生年金の脱退一時金を受けた期間

これらは、受給資格期間としては認められませんが、年金額の計算の対象にはなりませんので、「ご注意ください」。

問合せ先 住民課保険年金係

820 5604

## 国民健康保険税 納付相談受付中

保険税の納付について、お気軽にご相談ください。

問合せ先 住民課保険年金係

820 5604

(生活環境課 820 5606)

年金相談を10月23日(火)午前10時から午後3時まで、役場で行います。

事前にご連絡ください。住民課保険年金係 ( 820 - 5604 )

# 10月の保健行事

## 10月の当番医

10月7日 豊田レディースクリニック TEL855 - 1913	10月28日 藤田医院 TEL854 - 0707
10月14日 豊田医院 TEL854 - 2181	11月4日 大瀬戸医院 TEL854 - 8585
10月21日 瀬尾医院 TEL854 - 2222	

電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。

行 事	月 日 等	場 所	時 間	内 容
健康相談	1日(月)・11月5日(月)	東公民館	10:00~11:30	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。
	10日(水)	新宮老人集会所	13:30~15:00	
	15日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	17日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	
	24日(水)	町民会館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	1日(月)・11月5日(月)	東公民館	13:30~15:00	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。
	15日(月)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	22日(月)	町民会館	10:00~11:30 13:30~15:00	
ニコニコ教室	11日(木)	町民会館	13:30~15:00	肥満・糖尿病予防のための教室。暮らしに楽しく運動を取り入れましょう。 ~歩く楽しさを知ろう~
予防接種 ポ	4日(木)	西公民館	受付時間 13:15~14:00	生後3ヶ月~90ヶ月の乳幼児対象。投与前後1時間の食事は控えましょう。(春・秋2回投与)
	5日(金)	町民会館	実施時間 13:30~14:00	
	24日(水)			
1歳6ヶ月児 健康診査	16日(火)	町民会館	受付時間 13:00~13:45	平成11年12月1日~12年3月31日生まれの幼児対象。個別通知有。
	18日(木)	西公民館		
ふれあい広場	23日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	親子の遊びの広場です。 10月は収穫祭です。
心の相談	11月8日(木)	町民会館	13:30~15:00	さまざまなこころの問題、不安や悩みに専門医が相談に応じます。 要予約。(海田分室 822-5111) (健康課 855-1755)

## 保健婦だより

### 守ろう骨の健康

#### 骨折予防にむけて

骨粗しょう症は骨量が減って骨の内部がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨量は10歳代後半から20歳代に急激に最大となり、40歳ごろまでほぼそのまま保たれた後、徐々に減ってきます。

**骨粗しょう症に起因する骨折は年々増加しています**

骨粗しょう症になると、背骨・腰骨(脊椎)や足の付け根(大腿骨頸部)、手首・橈骨遠位部(肩・腕近位部)などの部位が骨折しやすくなります。骨粗しょう症の初期には無症状のことが多く、脊椎の微小骨折が徐々に進行し、背が縮んだり、背中や腰などに痛みが生じます。

#### 骨折が寝たきりに

高齢期の骨折の8割は転倒によって引き起こされ、その一部が寝たきりへと移行しています。転倒の予防対策をしっかり立てておく必要があります。(図参照)

#### バランスの良い食事・適度の運動が基本

十分なカルシウムが骨粗しょう症予防には欠かせませんが、カルシウムは吸収が悪いのが難点です。ビタミンDと一緒に取ると

小腸での吸収が良くなりま  
す。また  
ビタミン  
Kやマグ  
ネシウム  
も骨量増  
加や骨折  
予防に有  
効です。  
(健康課)

**ビタミンD・K、マグネシウムの豊富な食品**

<b>【ビタミンD】</b> さけ さば うなぎ蒲焼 まぐろ赤身 など	<b>【ビタミンK】</b> 納豆 キャベツ 小松菜 ブロッコリー など	<b>【マグネシウム】</b> ひじき ほうれん草 糸引き納豆 まぐろ赤身 など
--	---	---

