

(総務課 820 5601)

任期は、平成14年3月30日から平成18年3月29日までです。

立花 謹司 (74歳)	山田 逸二 (77歳)	猪野 明雄 (50歳)	中村 源吾 (77歳)
-------------	-------------	-------------	-------------

平成14年3月議会において、次の4名が熊野町選挙管理委員に選出されました

熊野町選挙管理委員が再選されました

平成14年3月議会において、熊野町監査委員に石井肇氏(71歳)が選任されました。石井監査委員は平成10年3月に選任されての再任です。任期は、平成18年3月12日までです。

熊野町監査委員に石井氏が再任されました

4月1日から老人保健法の規定に基づき、高齢者の自己負担額が次のとおり改正されます

《外来の場合》

定額制の診療所（一部負担金を定額で徴収することを都道府県知事に届け出た診療所）

改 定 前	改 定 後
1日につき800円	1日につき850円

1か月に5日以上通院した場合は、その月の5日目以降の通院については負担はありません。病院及び定率制の診療所

一部負担金は医療費の1割ですが、同一の医療機関での負担金額が1か月に次の額に達したときは、その後は自己負担はありません。

医療機関で院外処方せんを交付されなかった方

	改 正 前	改 正 後
医療機関で	3,000円	3,200円
大病院で受診された方は	5,000円	5,300円

医療機関で院外処方せんを交付された方

	改 正 前	改 正 後
医療機関で	1,500円	1,600円
薬局で	1,500円	1,600円
大病院で受診された方はそれぞれ	2,500円	2,650円

大病院：ベッド数が200床以上ある病院

《老人保健の訪問看護を受けた場合》

定額制の訪問看護ステーション

（訪問看護に要した費用を定額で徴収することを都道府県知事に届け出た訪問看護ステーション）

改 正 前	改 正 後
1日につき600円	1日につき640円

1か月に6日以上訪問看護を受けた場合は、その月の6日目以降の訪問看護については基本利用料の負担はありません。

定率制の訪問看護ステーション

一部負担金は、老人保健の訪問看護に要する費用の1割ですが、同一の訪問看護ステーションでの基本利用料が1か月に次の額に達したときは、その後は基本利用料の負担はありません。

改 正 前	改 正 後
1か月に3,000円	1か月に3,200円

問合せ先 住民課保険年金係 820-5604

健康づくり推進員募集 運動普及推進員募集

あなたも一緒に
健康づくりを
広げていきませんか？

「人生80年時代」、元気に自分らしい日々を暮らすために大切な「健康」について、自分の健康づくりはもちろん、健康づくりをおとした運動の楽しさを周囲の人々に伝えてみませんか。

地域の人たちが楽しく健康づくりができるよう、リーダーとなつて活動する『運動普及推進員』を次のとおり募集します。

- 活動内容
- ・ 毎月1回の研修に参加
 - ・ 健康相談や各種健診、健康講座など保健事業の利用のすすめ
 - ・ 基本健康診査への協力
- 参加方法
- 「やってみよう」と思われた方はどなたでも参加できます。
- 第1回の研修会にお越しください。

第1回研修
とき 4月24日
午後1時半

ところ 西公民館
その他 第1回研修に参加できなかつた方は、健康課にご連絡ください。

問合せ先

中央地域健康センター健康課
855-1755

福祉タクシー利用券の交付

重度障害者（児）の社会活動支援するため、平成14年度分の福祉タクシー利用券（570円券・24枚つづり）を交付します。

対象者

- ・ 身体障害者手帳（1級・2級）の所持者
 - ・ 療育手帳（A・A）の所持者
 - ・ 精神障害者保健福祉手帳（1級）の所持者
- 手続き

身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳と印章を福祉課にご持参く

平成13年度分の未使用利用券のある人は、福祉課にご返還ください。

問合せ先 福祉課

820-5605

広島熊野道路 回数通行料の助成

広島熊野道路の100回券を購入した人に限り、購入代金の1割を助成します。

1年間で100回券4枚を限度とします。

対象者 自家用車で広島熊野道路を利用して通勤する町内在住者で、次のいずれかに該当する人

- ・ 身体障害者手帳の所持者
- ・ 児童扶養手当または特別児童扶養手当の証書の交付を受けている人
- ・ 次のいずれかの介護を必要とする人と同居している通勤者で、その人を所得税法上の控除対象者または扶養家族としている人
- ・ 療育手帳、身体障害者手帳（1級・2級）、精神障害

者保健福祉手帳（1級）の所持者

- ・ 常時家族介護を必要としている65歳以上の痴呆性老人
- ・ 寝たきりで複雑な介護を要する65歳以上の人

必要書類 通勤証明書（福祉課に用紙があります）、運転免許証の写し

このほか、対象者によっては、必要書類が変わりますので、詳しくは福祉課へお問合せください。

申請受付

4月1日（土）～22日（土）

問合せ先 福祉課

820-5605

老齢基礎年金裁定請求書の提出先がかわります。

国民年金（第1号被保険者）の加入期間だけの方

国民年金の第3号被保険者期間のある方

（住民課保険年金係）
820-5604

くわしい年金知識

Q&A

(31)

国民年金第3号被保険者の手続きの提出先が変わると聞きましたが、どのように変わるのでしょか？

A 国民年金の第3号被保険者（厚生年金等の配偶者）該当届出は、本人が町の窓口へ届出を行うことになっています。

しかし、平成14年4月から配偶者（第2号の被保険者）の勤務先を経由して健康保険の被保険者の届出と一緒に、社会保険事務所へ提出していただくこととなります。

ただし、配偶者が転職・退職された場合には、第3号被保険者本人が国民年金に加入する届出が必要です。

また、パートなどの収入が増えて被扶養者でなくなつたときも届出が必要です。

問合せ先

住民課保険年金係
820-5604

4月の保健行事

4月の当番医

4月7日 豊田 医院 TEL854 - 2181	4月28日 大瀬戸 医院 TEL854 - 8585
4月14日 瀬尾 医院 TEL854 - 2222	5月5日 倉田 医院 TEL854 - 7050
4月21日 藤田 医院 TEL854 - 0707	

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)	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。
	8日(月)	西 公 民 館	10:00～11:30	
	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)	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。
	8日(月)	西 公 民 館	13:30～15:00	
	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。
予 防 接 種 ポ リ オ	3日(水)	町 民 会 館	受付時間	生後3～90か月の乳幼児対象。 投与前後1時間の食事は控えましょう。 春、秋2回投与 (春1回目の人は秋2回目を受けます)
	23日(火)		13:15～14:00	
	4日(木)	西 公 民 館	実施時間 13:30～14:00	
マスカットキッズ	12日(金)	町 民 会 館	10:00～11:30	双子、三つ子ちゃんの集いの場です。 いっぱいはなしましょう!

保健師だより

「こころとからだ お元気ですか？」

春はスタートの季節です。新しい環境に入り、新しい人間関係が始まった方も多いことでしょう。そんな中、ストレスを感じる機会も多くなります。ストレスを理解し、ストレスに負けない生活を送りましょう。

ストレスを理解しよう

ストレスとは外界の変化に対し、適応しようと身体や心に起きる反応です。ストレスは、障害を回避したり、新たな課題にチャレンジする場合など、生きていくのに必要な反応です。しかし、過度のストレスが続くと、精神や身体活動に悪影響を与え、生活意欲や労働意欲の減退を招き、こころの病を引き起こすこともあります。

ストレスに負けない 生活習慣を……

本来ストレスはあって普通ですし、それを乗り越える力を私たちは持っています。また、人間はストレスと共に成長す

るものです。次にあげるような対処法を身に付け、ストレスに強くなるように精神をトレーニングしましょう。

趣味を持ちましょう。気分転換になり生活に張りが出ます。

体を動かしましょう。自然に心もリフレッシュされます。自分にも他人にも完璧を求めすぎない。

悩みを相談したり無駄話ができる友だちを持つ。

過ぎたことにはこだわらない。自分に嘘をついた生活は疲れます。なるべく、自分の気持ちに素直になりましょう。ちよつとしたことでは腹をたてないよう、おおらかな気持ちで過ごしましょう。

ひがみは自分自身にとっても、対人関係にとっても大きなマイナスです。ひがましい努力をしましょう。

前向きに不安を解決する努力をしましょう。

睡眠、食事により健康を維持しましょう。

心と体のご相談があるかはご連絡ください。
(健康課 855-1755)