

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

適度な飲酒を

お酒は適量であれば「百薬の長」ですが、飲み過ぎはがん、高血圧、脂質異常症、肝臓病などを引き起こし、こころの病気とも深く関わるなど、影響は多大です。

「節度ある適度な飲酒」の量は、ビールなら500ml、日本酒なら1合、焼酎(25度)なら100ml、ワインなら200ml、ウイスキー・ブランデーは60ml程度です。

適正飲酒量を守るには、「適正飲酒の10か条」を実践することが肝心です。

「適正飲酒の10か条」

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳中は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



「適正飲酒」を実践して、おいしいお酒を楽しみながら、健康で幸せな生活を過ごしてください。「百薬の長」といっても、飲めない人が無理に飲む必要はまったくありません。

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

下仁田町食生活改善推進員(ヘルスマイト)による

『乳製品料理講習会』 受講者募集!

生活習慣病とロコモティブシンドローム予防を目的に、食生活改善推進員さんが楽しい料理教室を開催します。ぜひ、ご参加ください。

- ★日時 9月29日(木) 10時~13時
- ★会場 保健センター 2階 栄養学習室
- ★対象者 男女問わず、どなたでもどうぞ
- ★内容 調理実習「乳製品を取り入れた簡単料理」
食生活改善推進員からのわかりやすい講話
- ★実施者 下仁田町食生活改善推進員がお手伝いします
- ★費用 調理実習材料代 500円
- ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、材料代
- ★申込み・問合せ先 保健環境課 保健推進係(保健センター) ☎82-5490

新入学予定児健康診断

来年4月に小学校へ入学する児童の健康診断を行います。

対象児 平成22年4月2日から平成23年4月1日までに生まれた児童

実施場所	受付時間	実施日
下仁田小学校	午後1時~ 1時15分	10月18日(火)

※当日は、保護者またはこれに代わる人が必ず付き添ってください。

※詳細につきましては後日、保護者宛に通知いたします。

問合せ先 教育委員会 学校教育係 ☎82-2115

こどもの『B型肝炎』予防接種が定期接種になります

10月1日からB型肝炎が予防接種法のA類疾病になります。
保護者の方は該当のお子さまが予防接種を受けられるように努めてください。

対象者	接種回数	方法
平成28年4月1日 以降生まれの0歳児	計3回接種 27日以上の間隔を置いて2回接種した後、 第1回目の接種から139日以上の間隔を置いて1回接種します。	・個別接種 ・自己負担なし

詳しくは、9月下旬に個別通知をしますのでご確認ください。

・1回目の接種から3回目の接種を終えるまでには、おおよそ半年間かかります。このため、特に、平成28年4月、5月生まれの方は接種日の管理が重要となります。

早目に主治医にご相談下さい。(1歳になると、定期接種の対象外となります。)

・母子感染予防のために抗HBs免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受けた方は定期接種の対象となりません。

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

『ロタウイルス』予防接種(任意接種)費用の一部助成を開始します

下仁田町では、10月1日よりロタウイルスワクチン接種費用の一部を助成します。

希望する方は、保健センターへ事前に申請してください。(9月26日より受付を開始します。)

対象年齢 ワクチンの種類によって、対象年齢が異なります。

1価ワクチン…生後6週～生後24週

5価ワクチン…生後6週～生後32週

※いずれのワクチンも、初回接種を生後14週までに受けてください。

費用 医療機関により接種金額が異なります。町の助成額を差し引いた金額を医療機関でお支払いいただきます。(助成額:1価ワクチン7,500円/回、5価ワクチン5,000円/回)

回数 1価ワクチン…2回

5価ワクチン…3回

接種方法 委託医療機関での個別接種

その他 必ず事前に町へ申請してください。指定の医療機関以外で接種した場合は、助成することができません。

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

平成28年度胃がん集団検診のお知らせ

がん退治に必要なことは早期発見、早期治療です。初期のうちに見つければ治る確率は飛躍的に上がります。定期的な検診を受けることが大切です。混雑を避けるため地区割りをしてありますが、都合が悪い方は他の会場で受診してください。

対象 平成28年4月1日現在40歳以上74歳以下の方(自己責任になりますが75歳以上84歳以下の方も受診できます。)

検査方法 胃レントゲン撮影(バリウム)検査

受診料 500円 ※配布済みの受診票をよくお読みになってお出かけください。

問合せ先 保健環境課 保健推進係 ☎82-5490

検診日	会場	対象地区	受付時間
9月9日(金)	馬山社会体育館	馬山地区	午前7時30分～10時30分
9月12日(月)	青倉社会体育館	青倉地区	午前7時30分～10時
9月13日(火)	13区公会堂	小坂地区	午前7時30分～8時30分
	大平地区集会所		午前9時15分～10時45分
9月14日(水)	矢川友愛館	西牧地区	午前7時30分～8時30分
	三ツ瀬地区集会所		午前9時30分～10時30分
9月21日(水)	活性化センター(本宿)		午前7時30分～9時30分
10月18日(火)	保健センター	旭町区・東町区	午前8時30分～10時30分
10月21日(金)		川井区・吉崎区・栗山区	
10月30日(日)		上町区・仲町区・下町区	

平成28年度臨時福祉給付金及び年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)のお知らせ

消費税率の引上げに際し支給される「臨時福祉給付金」、及び賃金引上げの恩恵が及びにくい低所得の障害・遺族基礎年金受給者に支給される「年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)」については、現在申請を受け付けております。

対象と思われる方へは事前に申請書を郵送しましたので、提出書類をご用意の上、申請してください。

また、事前に申請書は届かなかったが支給対象者に該当するという方は、申請書以外の提出書類をご用意の上、受付窓口までお越しください。

なお、申請後に支給要件に該当しないことが確認された方へは、給付金は支給されませんのでご了承ください。

●支給対象者：次に該当する方

(1)平成28年度の住民税が非課税の方。ただし、住民税が課税されている方の被扶養者は除きます。

(2)(1)の対象者のうち、障害・遺族基礎年金を受給中の方。

●受付窓口：健康課 福祉係(給付金受付窓口)

●申請期限：平成28年11月8日(火)まで

●提出書類：①申請書

②本人確認書類(運転免許証、健康保険証の写し)

③口座確認ができる書類(通帳、キャッシュカードの写し)

④障害・遺族基礎年金の受給が確認できる書類(年金証書、年金額改定通知書の写し等) ※④は受給者のみ

※振り込み詐欺などには、引き続き十分ご注意ください。

町・県民税の申告がお済みでない方へ

町・県民税の申告がお済みでない方は、給付金が正しく支給できない場合がありますので、下仁田町役場 住民税務課 税務係で申告手続きを行ってください。

問合せ先 健康課 福祉係 ☎64-8803(直通)

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

法務省及び全国人権擁護委員会連合会では、9月5日(月)から同月11日(日)までの一週間を「高齢者・障害者の人権あんしん相談」として、虐待等、高齢者・障害者の人権に関する相談・悩みごとについての電話相談窓口を開設します。

「高齢者・障害者の人権あんしん相談」専用電話番号は

全国共通 **0570-003-110**

※一部のIP電話からは接続できません。

受付期間は、月曜日から金曜日まで午前8時30分から午後7時まで・土曜日と日曜日は午前10時から午後5時まで対応は人権擁護委員と法務局職員が当たり、秘密は固く守ります。

問合せ先 前橋地方法務局 人権擁護課 ☎027-221-4466

9月16日から登下校に合わせて、スクールバスの運行時刻が変更になります

9月16日(金)から小中学校の登下校に合わせて、午後4時以降のスクールバス運行時間(平日)が変更になります。

各路線ともに主に午後の下り便が変更になりますので、午後4時以降に利用される一般の方は、時刻表をよくご覧の上、ご乗車いただきますようお願いいたします。

※1 スクールバスは児童生徒が優先となりますのでご了承ください。

※2 小中学校の児童生徒へは学校から連絡があります。

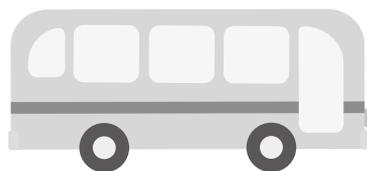
変更期間 秋冬期 9月16日(金)～10月14日(金)

問合せ先 スクールバス 下仁田町役場 教育課 ☎82-2115

しもにたバス 下仁田町役場 地域創生課 ☎64-8809

運転管理 上信ハイヤー株式会社下仁田営業所 ☎82-2429

バス事務所 ☎82-5038



救急医療講演会・救急実技講習会の開催について

9月9日は「救急の日」です。この日を含む一週間が「救急医療週間」と定められています。不慮の事故や急病から大切な生命を守るには、適切な応急手当が必要です。

そこで、「救急の日」の行事として講演会と講習会を次のとおり開催します。講習会では、AED（自動体外式除細動器）の使用方法も含めた実技指導を行います。多くの方々の参加をお待ちしております。

- ・主催 富岡市甘楽郡医師会・富岡市・富岡甘楽広域消防本部
- ・日時 9月10日（土）午後1時30分から4時00分
- ・会場 富岡市生涯学習センター
- ・講演
 - 1.演題「貧血について」 講師 こがはらクリニック 小河原一成 先生
 - 2.演題「熱中症について」 講師 公立富岡総合病院 内科医 齋藤康之 先生
 - 3.寸劇「パーフェクトAED手当」 富岡消防署職員
- ・実技指導 「おぼえよう応急手当」 富岡消防署職員

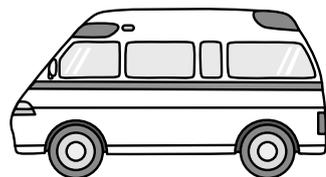
☆参加費 無料

☆託児サービスあり（希望者は9月9日（金）までに予約して下さい）

問合せ先 富岡市保健センター（☎64-1901、FAX64-1969）

子どもの救急・救命教室

- ◇会場 下仁田町保健センター 1階集団検診室
- ◇対象 乳幼児の両親、祖父母、子育てに関わる地域の皆さん
- ◇定員 先着20名（託児は乳幼児で6～7人までお受けできます）
- ◇費用 無料
- ◇申込締切：9月23日まで
- ◇日程・内容・講師

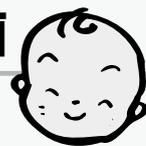


日程	内容	講師
9月28日(水)	子どものかかりやすい病気とアレルギーについて	もみの木こどもクリニック 菊池 修先生
10月3日(月)	病気やけがの看病・応急手当	日本赤十字群馬支部 救急法指導員
10月12日(水)	乳幼児を持つ親の災害への備えと対応方法	日本赤十字群馬支部 救急法指導員

※参加希望の方は、保健センターまでご連絡ください。

申込み・問合せ先 保健環境課 保健予防係（保健センター内） ☎82-5490

9月の「保育園子育て応援(保育園・こども園体験)」活動計画



「保育園子育て応援(保育園体験)」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保育園	馬山こども園	青倉保育園	
会場	こども園ホール	保育園内	
実施日	毎週木曜日 9/1・8・15	9/13(火)	
時間	10:00～11:00	10:00～11:30	
対象児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん～未入园児	
内容	親子の集いの広場	親子ふれあい遊び	※保育園の見学や子育て相談、一時保育等の相談は、いつでも実施しています。ご希望の方は保育園へお問い合わせください。
	リトミック(第1週及び第3週)	月齢により赤ちゃんマッサージ	
	親子で楽しくふれあい遊び	保育園児とあそぼう	
	絵本の読み聞かせ・工作等	園庭開放	
	乳幼児の育て方及び在園児との交流	園庭開放	
	※園庭開放…毎日行っています。 ・月曜日～土曜日 13:00～17:00 日曜日 8:00～18:00		
準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。	動きやすい服装でご参加下さい。	
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子	参加ご希望の方は事前にご連絡ください。	

■問合せ先
馬山こども園 82-2323
青倉保育園 82-2549
下仁田町役場 健康課福祉係
64-8803(直通)

後納制度(国民年金保険料の納期限の延長)をご利用ください。

国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年間の間に国民年金保険料を納めていただくことで満額の老齢基礎年金を受給することができます。

しかしながら、保険料を納められなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより、国民年金の資格期間が少ない場合には、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうことがあります。^(注1)

このような事態を避けるために、法律が改正され、平成27年10月1日から、国民年金保険料を納めることができる期間が過去2年から5年に延長となる後納制度が実施されています。^(注2)

ただし、既に老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることができませんので、ご注意願います。

なお、保険料を納付するためには事前にお申し込みいただき審査をさせていただくことになります。(審査の結果、制度による納付をご利用いただけない場合があります。)

詳しくは下記「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

(注1)保険料納付や免除等の合計が25年(300月)未満の場合

(注2)後納保険料を納付できる期間は、平成30年9月30日をもって終了します。ご注意下さい。

高崎年金事務所お客様相談室 027-322-4299

国民年金保険専用ダイヤル 0570-011-050

年金

届け出を忘れずに



国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入する公的年金制度です。

加入者(被保険者)は、就職したときや退職したときをはじめ、次のような機会ごとに届け出が必要になります。

第1号被保険者(自営業者や学生など)が、

■就職して厚生年金や共済年金に加入したとき

↓勤務する事業所が年金事務所へ届け出をします。

■結婚、配偶者の就職等で、第2号被保険者である配偶者の扶養となったとき

↓配偶者が勤務する事業所が年金事務所へ届け出をします。

第2号被保険者(会社員や公務員など)が、

▼退職したとき

↓市役所・町村役場へ届け出をします。

▼退職し、第2号被保険者である配偶者の扶養となったとき

↓配偶者が勤務する事業所が年金事務所へ届け出をします。

第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)が、

◆就職して厚生年金や共済組合に加入したとき

↓勤務する事業所が年金事務所へ届け出をします。

◆離婚、配偶者の退職等で、第2号被保険者である配偶者の扶養でなくなつたとき

↓市役所・町村役場へ届け出をします。

必要な届け出を忘れてそのままにしておくと、将来年金が受けられなくなつたり減額されたりする場合があります。ご注意ください。

くわしくは年金事務所にお問い合わせください。

高崎年金事務所 お客様相談室 ☎027-322-4299