

# 10月1日から国民健康保険証が更新されます

現在使用している国民健康保険(国保)の被保険者証(保険証)は、9月30日で有効期限が切れます。10月1日からは新しい保険証をお使いください。

## 《保険証を郵送》

新しい保険証は、9月下旬に、世帯の加入者全員分をまとめて世帯主宛てに郵送します。今までの保険証は、10月1日以降、ご自身で破棄してください。



## 《記載内容のご確認》

保険証が届きましたら、氏名、生年月日、住所などの記載内容に間違いがないか、一枚ごとに確認してください。記載内容に相違や不明な点などがある場合は、国保係へお問い合わせください。

## 《保険証の有効期限》

新しい保険証の有効期限は、平成29年9月30日です。ただし、次のいずれかに該当する人は有効期限が異なりますのでご注意ください。

### 平成29年9月30日までに75歳になる人

- ・有効期限は誕生日の前日です。
- 75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度の保険証をお使いください。(後期高齢者医療広域連合が発行し、誕生日の前日までに郵送されます。手続きは不要です。)

## 《希望者には「簡易書類」で郵送》

希望される方は、9月12日(月)までに電話等で国保係へ申込みしてください。

問合せ先 健康課 国保係 ☎64-8801

## かぶらの里なでしこキャラバン10月から 大桑原区と東野牧区で実施

介護施設の職員等が地域に出向き、介護予防に関する講座を開いたり、筋力アップや転倒予防の運動などを行う「かぶらの里なでしこキャラバン」。

10月から大桑原地区集会所と坂詰公会堂で実施します。地域の顔見知りの方々と一緒にお茶を飲んだり、おしゃべりもしたり、気軽に参加していただけるキャラバン事業です。ご近所お誘い合わせの上、ご参加ください。

巡回時間 午前10時から12時

対象者 65歳以上の方ならどなたでも参加できます

問合せ先 特別養護老人ホームかぶらの里 ☎82-0222

### かぶらの里なでしこキャラバン実施日程表

回	講座名	実施地区および日程		備考
		大桑原地区集会所	坂詰公会堂	
1	介護予防体操	平成28年10月 5日	平成28年10月12日	筋力アップで転倒予防
2	手工芸講座	10月19日	10月26日	手先作業で生活機能の維持向上
3	感染症予防講座	11月 2日	11月 9日	インフルエンザを予防するために
4	口腔機能向上講座	11月16日	11月23日	口腔ケアの重要性と効果について
5	栄養改善講座	11月30日	12月 7日	バランスの良い食事で健康管理
6	認知症講座	12月14日	12月21日	認知症の理解と自己診断テスト
7	認知症予防講座	平成29年 1月 4日	平成29年 1月11日	脳トレゲームで脳を活性化
8	ウォーキング講座	1月18日	1月25日	ウォーキングで体力づくり



# 『病気と介護を遠ざける日常生活のおくり方』 ～中之条町の研究成果から～

東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム  
副部長 青柳幸利 先生

介護予防講演会を7月13日(水)に実施しました。内容をご紹介しますので、ご参考に。

今回ご講演いただいた青柳先生は、中之条町において、高齢者の健康増進や、疾病予防に最適な日常身体活動(運動を含むすべての身体活動)の量、質、タイミングなど総合的パターンを解析するため、2000年から現在まで、65歳以上の高齢者5,000名にアンケート、1,000名以上に健診及び遺伝子解析を継続しています。  
この研究の結果、

## 運動面における健康の秘訣は…

自分にとって適度な活動が、  
年間を通して日常的になされていること

## その具体的基準は…

年間を通して、  
『平均1日8000歩、そのうち中強度の運動20分』が  
目安であることがわかりました。

また、歩数によって様々な病気や介護が  
予防できますので、できることを始めてみましょう。

問合せ先 健康課 高齢対策係  
☎64-8804

## 1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と予防(改善)できる病気・病態

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護●認知症(血管性認知症・アルツハイマー病) ●疾患患(狭心症・心筋梗塞)●脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん・直腸がん・肺がん・乳がん・子宮内膜がん) ●動脈硬化●骨粗しょう症●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症●糖尿病 ●脂質異常症●メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧)●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

## 介護慰労金を支給します

町では、身体上または精神上的の理由により、在宅の高齢者を介護する方の労をねぎらい、在宅福祉の増進を図ることを目的とし介護慰労金を支給しています。

### 【支給対象者】

平成28年8月1日現在で、次の(1)および(2)の要件を満たしている在宅の寝たきり又は認知症の高齢者を居宅において1年以上継続して介護している方

- (1)町内に住所を有し、年齢が65歳以上であること
- (2)要介護4又は5に相当する状態が1年以上継続し、平成27年8月1日から平成28年7月31日までの期間中にショートステイおよび入院等により在宅生活を離れた期間が通算100日を超えない方

【支給金額】 80,000円

【申請期間】 9月1日(木)～30日(金)

【問合せ/申請窓口】 健康課 高齢対策係 ☎64-8804

## 敬老祝金を支給します

平成28年9月1日現在で下仁田町に住所を有し、平成28年1月1日から12月31日の期間で右記の年齢に該当する方へ敬老祝金を支給し、長寿をお祝いいたします。

※支給対象の方が入院、入所等の理由で不在の場合は、  
お手数ですが健康課高齢対策係までお知らせください。

問合せ先 健康課 高齢対策係 ☎64-8804

支給年齢	支給額	支給日
80歳	5,000円	地区の民生委員さんを通じて、「敬老の日」を中心に支給します。
85歳		
90歳	10,000円	
95歳		
101歳以上		