

広報 やないづ

9

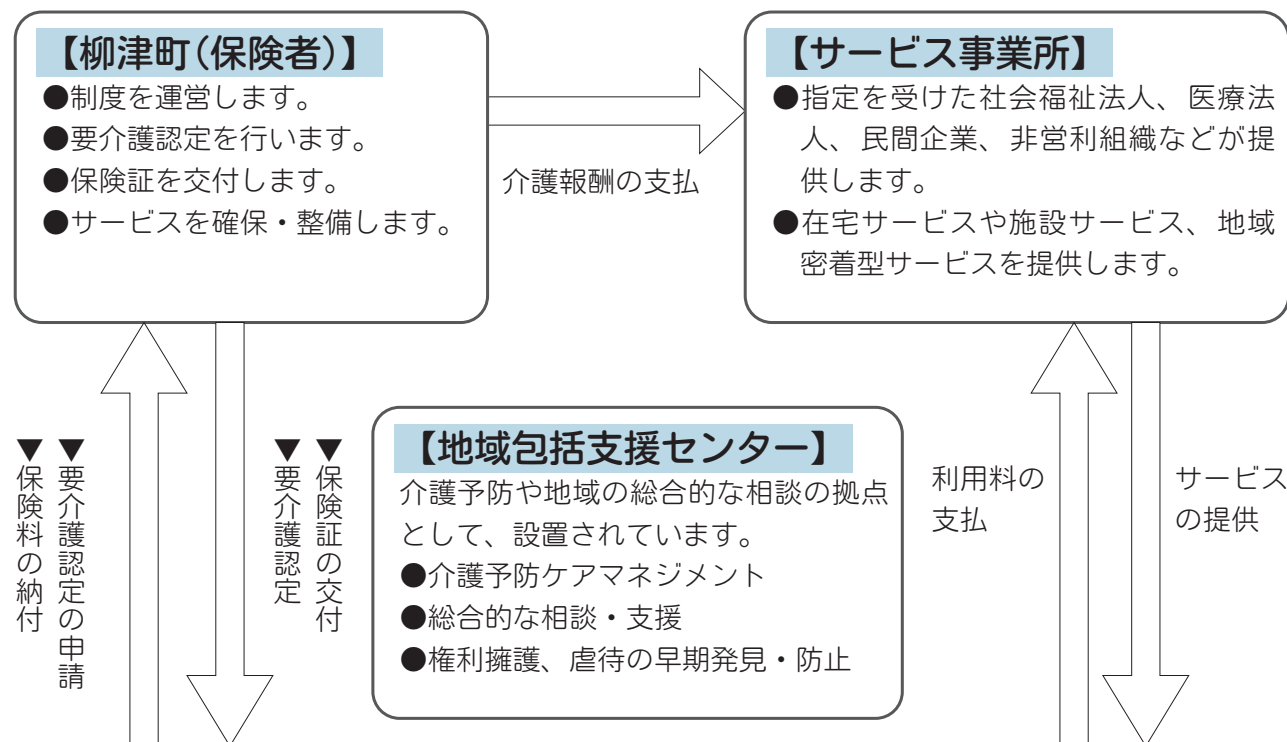
vol. 498 2009

● 今月の内容 ●

介護保険はみんなで支えあう制度です	2
赤べこ新聞社	8
みんなの健康	11
情報プラザ	14

介護保険はみんなで支えあう制度です

介護保険制度は、町が保険者となって運営しています。40歳以上の皆さんは、加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要となったときには、費用の一部を支払ってサービスを利用できる仕組みです。



▽申請から認定まで▽

サービスを利用するためには、町に申請して「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。サービスを利用するまでの手続きの流れは以下のようになります。

◎要介護認定申請

役場町民課または西山支所窓口へ介護保険証・印鑑を持参し申請してください。申請書は窓口に備えてあります。※申請時には主治医（かかりつけ医）の氏名・病院名が必要となります。

- ◆40～64歳の方（特定疾病に該当の方）は医療保険証を持参してください。
- ◆本人または家族が申請してください。
- ◆地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などが申請を代行することもできます。

◎調査と審査が行われます

- 訪問調査…心身の状況を調べるために、調査員が本人と家族などから聞き取り調査をします。
- 主治医の意見書…申請書に記載された主治医から介護を必要とする原因疾患などについての記載を受けます。（町で依頼します）
- 一次判定（コンピュータ判定）…調査票をコンピュータ分析し、要介護状態区分を導き出します。
- 二次判定（介護認定審査会）…訪問調査の結果と主治医の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。（広域市町村で審査会を開催しています）

※申請から認定まで約1ヶ月程度かかります。

◎認定結果をお知らせします

要介護1～要介護5

介護保険のサービスによって、生活機能の維持・改善を図ることが適切な人など

要支援1・要支援2

介護保険の対象者で、要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性の高い人など

非該当

将来的に要支援などへ移行する危険性がある人で、特定高齢者（生活機能の向上が必要な人）の候補者となります。
介護保険のサービスは利用できません。

介護サービス(介護給付)

居宅介護支援事業所に依頼して、利用するサービスを具体的に盛り込んだケアプランを作成し、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

介護予防サービス(予防給付)

地域包括支援センターが中心となって、介護予防ケアプランを作成し、住み慣れた地域で自立した生活を続けていけるよう支援します。

介護予防事業(地域支援事業)

介護が必要とならないために、65歳以上の人を対象に、地域支援事業の介護予防事業を実施しています。「一般高齢者事業」と「特定高齢者事業」に分かれています。

【介護保険の被保険者】

- 保険料を納めます。
- サービスを利用するため、要介護認定の申請をします。
- サービスを利用し、利用料を支払います。



▽第1号被保険者〈65歳以上の人〉

サービスを利用できる方

第1号被保険者は、原因を問わず介護や日常生活の支援が必要となったとき、町の認定を受け、サービスを利用できます。（事前に地域包括支援センター又は町民課にご相談ください。）

▽第2号被保険者〈40歳以上65歳未満〉（医療保険に加入している人）

サービスを利用できる方

第2号被保険者は、老化が原因とされる病気（特定疾病）により介護や支援が必要となったとき、町の認定を受け、サービスを利用できます。

【特定疾病】がん、関節リュウマチ、初老期における認知症、脳血管疾患、パーキンソン病、多系統萎縮症、骨折を伴う骨粗しょう症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害など

▽サービスの種類▽

【要介護 1～要介護 5】
日常生活で介護を必要とする度合いの高い方が、生活の維持・改善を図るためのサービス

■在宅サービス

- 訪問介護（ホームヘルプ） ●通所介護（デイサービス） ●通所リハビリテーション（デイケア）
- 訪問看護 ●短期入所生活介護（ショートステイ） ●住宅改修費支給 ●福祉用具貸与
- 特定福祉用具購入費支給 など

※住宅改修費、福祉用具購入費支給については、支給要件・限度額が設定されています。

■施設サービス

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ●介護老人保健施設（老人保健施設）
- 介護療養型医療施設（療養病床等）

■地域密着型サービス

- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） など

※町では地域密着型サービスの整備を進めています。

【要支援 1・要支援 2】
要介護 1 以上にならないように状態の維持・改善を図るためのサービス

■在宅サービス

- 介護予防訪問介護 ●介護予防通所介護 ●介護予防訪問看護 ●介護予防短期入所生活介護
- 介護予防住宅改修費支給 ●特定介護予防福祉用具購入費支給 など

※住宅改修費、福祉用具購入費支給については、支給要件・限度額が設定されています。

■地域密着型介護予防サービス

- 介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム） など

※要支援 1 の方はグループホームのサービスは受けられません。

【特定高齢者事業（お達者くらぶ）】
介護予防プログラムへの参加が望ましいとされた方（特定高齢者）が通所して利用するサービスです。
「運動機能向上」と「栄養改善」の 2 種類のプログラムを高齢者生活福祉センターのぞみにて実施しています。



【一般高齢者事業（健幸クラブ）】
要支援・要介護状態にならないよう、高齢者が運動やレクリエーション等を実施し、いきいきと元気に暮らせるようにするための事業です。柳津地区・西山地区で毎月 1 回ずつ開催しています。

▽介護保険料の納め方▽

40 歳～64 歳（第 2 号被保険者）で国民健康保険に加入している方は、医療保険分と介護保険分をあわせて、国民健康保険税として世帯主が納めます。職場の医療保険に加入している方は、給与及び賞与から徴収されます。
65 歳以上の方（第 1 号被保険者）は下記により徴収されます。

《65歳以上（第 1 号被保険者）の方の平成21年度～平成23年度までの介護保険料》

所得段階	保険料(年額)	概要
第 1 段階	21,200 円	生活保護の受給者、町民税非課税の老齢福祉年金受給者
第 2 段階	21,200 円	町民税非課税世帯で合計所得金額+年金収入額が 80 万円以下の者
第 3 段階	31,800 円	世帯員全員が町民税非課税
第 4 段階	42,400 円	世帯に町民税課税者がおり、本人が町民税非課税者
第 5 段階	53,000 円	本人が町民税課税で合計所得金額が 200 万円未満の者
第 6 段階	63,600 円	本人が町民税課税で合計所得金額が 200 万円以上の者

特別徴収 ●年金から差し引かれます

〔対象となる方〕
老齢基礎年金・厚生年金などの老齢(退職)年金または遺族、障害年金が年額 18 万円以上の方
※老齢福祉年金、寡婦年金などは、特別徴収の対象となりません。

保険料は、本人や世帯員の住民税課税状況や、本人の前年中の所得に応じて決められるため、これらの確定後に保険料の年額が確定します。そのため、前年度より引き続き特別徴収の人は、仮徴収と本徴収で納めることになっています。

仮徴収		
4 月（1 期）	6 月（2 期）	8 月（3 期）
前年の所得が確定していないため、仮に算定された保険料額を納めます。（5 月通知）		

本徴収		
10 月（4 期）	12 月（5 期）	2 月（6 期）
確定した保険料の年額から、仮徴収分を差し引いた額を 3 回に分けて納めます。（7 月通知）		

次の理由により、特別徴収に切り替わるまで一時的に納付書（普通徴収）での納付となります。
○年度途中で 65 歳（第 1 号被保険者）になった場合
○他の市町村から転入した場合
○収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった場合
○年金が一時差し止めになった場合

普通徴収 ●納付書や口座振替で納めます

〔対象となる方〕
老齢基礎年金・厚生年金などの老齢(退職)年金または遺族、障害年金が年額 18 万円未満の方
※口座振替をご希望の方は、指定の金融機関（会津信用金庫、J A 会津みどり、東邦銀行、ゆうちょ銀行）でお申込みください。申込みには振替を希望される預金通帳、通帳の届出印が必要となります。

◎◎介護保険料は納期内に納めましょう◎◎

【問合せ先】

- サービスの利用、介護の相談、申請について…地域包括支援センターまたは町民課住民福祉班
- 介護保険料について…町民課住民福祉班

《地域包括支援センター 0241-42-2550 ・ 町民課住民福祉班 0241-42-2118》

イアン先生 ようこそ柳津へ

8月5日（水）、英語指導助手（ALT）に新しくイアン・ローリー先生が着任されました。

イアン先生はニュージーランド出身の25歳です。



早速、イアン先生にいくつか質問をしました。

Q柳津町の印象は？

ヤナイツは美しく、とても平和な町です。ここでの生活が楽しみです。

Q日本ではどんなことをしたいですか？

様々なことをしたいですが、特にお祭りに参加したいです。また、ぜひ広島と長崎を訪れてみたいです。

Q日本食で好きな食べ物はなんですか？

トンカツとカレーパンが大好きです。

Q好きなスポーツは？

クリケットが好きです。ただ、日本ではあまり馴染みがないスポーツのようなので、道具を揃えて、みなさんへ教えようと思います。

Q柳津のみなさんへメッセージをお願いします。

みなさん、柳津町へあたたかく迎え入れていただき、ありがとうございます。これまで会った人々はとてもフレンドリーな方々ばかりです。これからきちんと仕事をこなし、多くの友人をつくりたいと思います。そして、子どもたちが英語を楽しんでくれることを期待します。

将来、コンピュータ分野で日本と関わる仕事をしたいと考えているイアン先生。大学ではコンピューターサイエンスを専攻しながら、4年間日本語を学んだそうです。そして、語学力を伸ばすため日本文化や社会に触れ、体験したいと意欲的です。

みなさん、町で見かけたら親しみを込めて「ハイ！イアン」と話しかけてみましょう。

防災訓練が行われます

- 訓練日時 9月12日（土）午後1時00分～4時30分予定
- 訓練場所 藤地区・小巻地区・野老沢地区・BGグラウンド
- 訓練参加者 町消防団第1・2・3分団、地区住民、婦人消防隊、福柳苑

訓練概要

訓練順序	場所	主な訓練内容
訓練第1現場	藤農村公園周辺	・藤、石坂、長窪地区住民による消火器、消火栓での消火訓練 ・消防団による防火水槽からの消火訓練
訓練第2現場	小巻会館周辺	・小巻、椿地区による住民消火栓での消火訓練 ・消防団による防火水槽及び板沢川水利からの消火訓練
訓練第3現場	野老沢会館周辺	・野老沢、麻生地区住民、婦人消防隊による消火器、消火栓による消火訓練 ・福柳苑入所者の避難誘導訓練 ・消防団による防火水槽からの消火訓練、ファイヤーレンジャーによる山林火災消火訓練
訓練第4現場	BGグラウンド 只見川	・消防団給水による防災ヘリ消火訓練 ・防災ヘリの自給水による消火訓練 } 只見川と竜蔵庵川の合流地点付近に散水

※第4現場の訓練終了後、BGグラウンドにおいて防災ヘリの見学ができます。

※悪天候等により防災ヘリが訓練に参加できない場合があります。

☎ 総務課総務班 ☎ 42-2112

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です ～ 気づいてください自殺のサイン ～

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年9月10日からの一週間を「自殺予防週間」と定めています。

自殺は防ぐことができます

「自殺は追い込まれた死」と言われています。自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発しています。家族や職場の上司・同僚など身近な人がサインに気づくことで、自殺を防げると言われています。自殺のサインに気づいたら、まず、専門家に相談してください。良い解決方法を一緒に考えます。

自殺のサイン（自殺予防の十箇条）

1	うつ病の症状に気をつけよう （気分が沈む、自分を責める、仕事の効率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
2	原因不明の身体の不調が長引く
3	酒の量が増える
4	安全や健康が保てない
5	仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6	職場や家庭でサポートが得られない
7	本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
8	重症の身体の病気にかかる
9	自殺を口にする
10	自殺未遂をする



『心がつらいと感じたら』『悩んでいる人に気づいたら』・・・
まず、相談してください。

【相談窓口】

健康相談 （電話・面接）	柳津町役場町民課保健衛生班	月曜日～金曜日 （祝祭日を除く） 9:00～17:00	0241-42-2118
	会津保健福祉事務所		0242-29-5275
	精神保健福祉センター		024-535-3556
電話相談	こころの電話（精神保健福祉センター内）		024-535-5560
心の健康相談	開催日時 9月14日（月）・9月28日（月）両日とも13:15～15:30です 開催場所 会津保健福祉事務所（会津保健所） 内 容 精神科医師が個別で相談に応じます 費 用 無料です 申し込み 電話での予約が必要です 電話 0242-29-5275		

※ 町でも、「こころの健康」に関する講演会や相談会の開催を予定しています。





柳津の元気を発信 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

8月13日（木）柳津小学校校庭において、平成21年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会が開催されました。参加者数は目標を大幅に上回る約1100名。ラジオを通して、柳津の元気が全世界に発信されました。

また、やきとりじいさん体操でお馴染みの、岡田麻紀さん考案による「うとちゃん体操」もお披露目されました。今後、町民の体操として各地区運動会でうとちゃん体操が行われます。みなさん、健康増進のために毎日うとちゃん体操をしましょう。



成人の誓い 平成21年度成人式

8月15日（土）やないづふれあい館において、平成21年度成人式が挙行されました。今年新成人となったのは57名。新成人を代表し、伊藤直樹さん（黒沢）が「この式の意味を重く受け止め、社会の一員としての自覚を持ち故郷に貢献できるよう成長します」と成人の誓いを行いました。



ふれあい・協力・忍耐 ジュニアリーダースクール

8月5日から3日間、いわき市のいわき海浜自然の家においてジュニアリーダースクールが開催されました。小学校5、6年生の18名が親元を離れ、テントでの宿泊や野外炊飯などの活動を行いました。自然の中での共同生活を通じて、子どもたちはひと回り成長した様子でした。



霊まつり流灯花火大会・稚児行列

8月11日（火）、只見川河畔で恒例の流灯花火大会が行われました。大雨の影響で1日順延となりましたが、大勢の見物客が訪れ、次々と打ち上げられる大輪の華を楽しみました。

また、前日には稚児行列が福満虚空蔵尊圓蔵寺菊光堂内で行われ、子ども達のかわいい行列が堂内を練り歩きました。

みんなの健康

特定健診の結果はいかがでしたか？

メタボリックの基準該当になっていませんか？

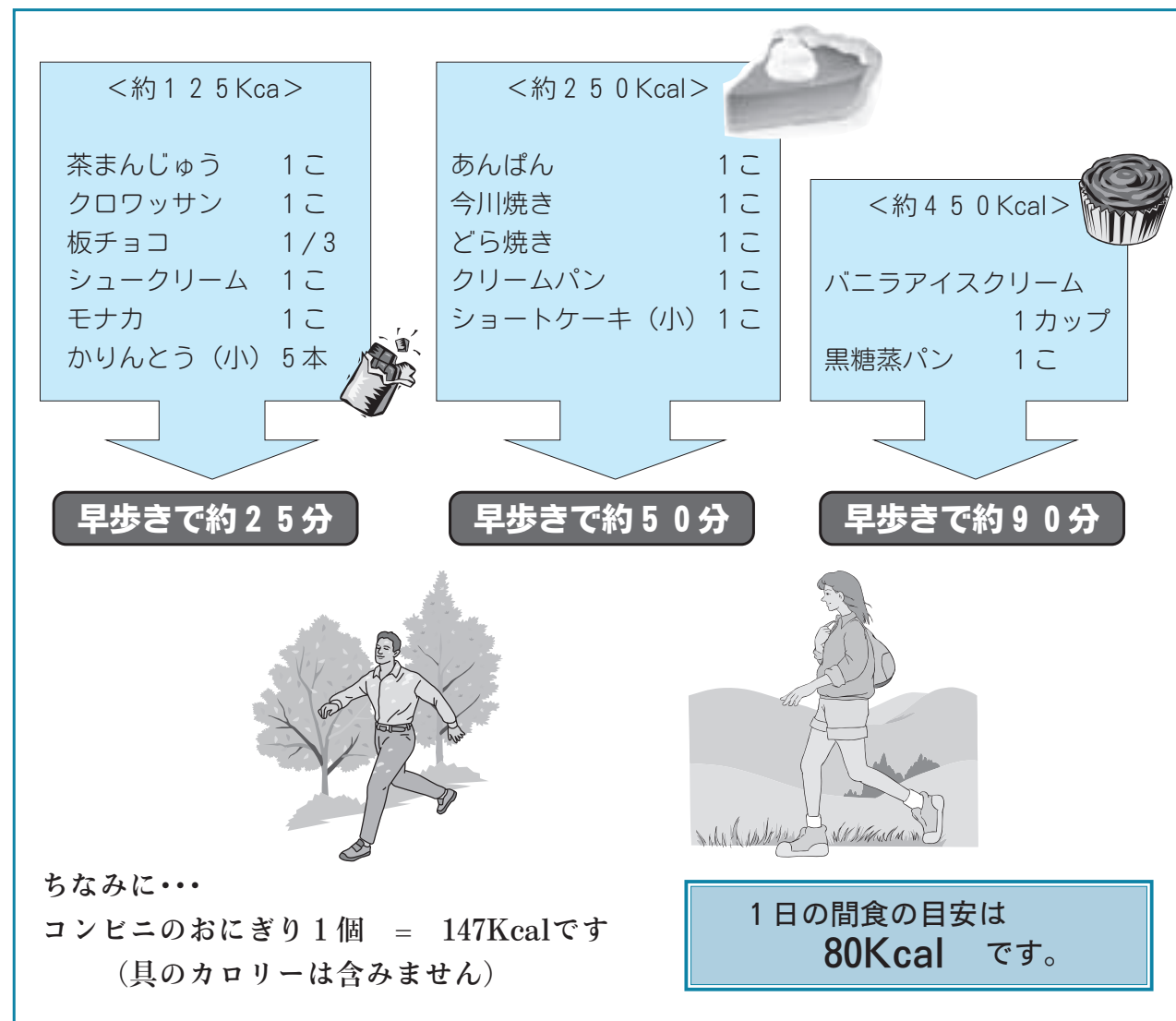
8月号では、食事の「主食とおかず」でカロリーダウンする方法をお知らせしました。今回は、『おやつ』と『お酒』の摂り方について考えてみましょう。

●間食を見直してみましょう。

「食べないようにしているけど、ついつい手が出てしまう。」

そんな方は多いのではないのでしょうか？何気なく食べている間食ですが、意外とカロリーがあるので注意が必要です。

<食べたお菓子を消費するための運動の目安>



運動だけで、カロリーを消費するのは、とても大変ですね。カロリーの摂りすぎにならないためにも、おやつの量は1日80Kcalまでに抑えましょう。

市販のお菓子やデザート類にはカロリー表示がしてあるものが多くあります。おやつを選ぶ時には、脂肪分や糖分にも気を付け、カロリーの少ないものを選びましょう。

●アルコールの飲み方を見直してみましょう。

<100ml中のカロリー>

ウイスキー(ストレート)	241Kcal
(ダブル)	96.4Kcal
(シングル)	84.2Kcal
焼酎(20度)	112Kcal
日本酒	110Kcal
赤ワイン	75.1Kcal
ビール	39.2Kcal

<日本酒1合に相当するお酒の量>

日本酒	180ml
ビール	大ビン1本
ウイスキー	ダブル1杯
焼酎	ダブル1杯
ワイン	ワイングラス3.5杯



アルコールは、1度につき5.6キロカロリーとなり、アルコールの度数が高いほど高カロリーとなります。(上の表は標準的なもので、種類や飲み方によって変わります。)

肝臓を守るためにも、アルコールは1日180ml(1合)程度にし、週に1度は休肝日をつくりましょう。

<町では、特定健康診査の結果により、特定保健指導を行っています。>

血圧がちょっと高め、血糖がちょっと高めなど、軽い異常であっても、複数が重なると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など重大な病気に至ることがあります。服薬をしていない軽い異常の段階から生活習慣の改善に取り組むことでリスクを下げるのが期待できる人を対象に、メタボリック症候群の状態を予防・改善することを目的に行っています。該当するリスクの数によって、情報提供・動機付け支援・積極的支援の3段階に分かれています。

病気の予防を重視しているため、メタボリック症候群の判定基準より、厳しい基準となっています。

★基準

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上、または、腹囲が基準以内でもBMI(体格指数)※25以上

★追加リスク

- ・高血糖…空腹時血糖100mg/dl以上、またはHbA1cの場合5.2%以上
- ・脂質異常…中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- ・高血圧…最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上
- ・喫煙歴…あり

*糖尿病、脂質異常、高血圧で治療中の方は除きます。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

理想指数 = 22

●腹囲・BMIが基準値以内の方 ⇒ <情報提供>

健診結果の見方、健康づくりの方法など健康に関する情報を提供します。

●該当するリスクの数が少ない方 ⇒ <動機づけ支援>

保健師・管理栄養士による個別・グループ支援等を行い生活習慣の改善を目指します。

●該当するリスクの数が多い方 ⇒ <積極的支援>

保健師・管理栄養士による個別・グループ支援等で3ヶ月以上の継続的な支援を行い生活習慣の改善を目指します。

あなたの好きな－斎藤清〈会津の冬〉－に投票にしてください！

斎藤清画伯の数多くの作品の中でも、ふるさと会津の雪景色を描いた〈会津の冬〉は生涯を通じて描き続けられた代表作です。この度ご来館いただいた皆様から好きな〈会津の冬〉を選んでいただく企画を開催中です。どうぞご参加ください。

投票方法

館内受付にて投票用紙をお受けとりください。館内に掲示してある〈会津の冬〉全115作の中から、1点選び投票してください。なお、投票は1回のご来館につき、お一人様1回の投票とさせていただきます。

投票期間 平成21年8月1日～22年2月28日まで

集票結果 来年3月以降に集票結果を発表し記念企画を開催。冊子制作の予定です。



投票にご参加くださいました方には記念の〈四葉のクローバー〉をプレゼントさせていただきます。



問 町立斎藤清美術館 ☎ 4 2 - 3 6 3 0

“地域の足”バスを利用しよう ～9月20日は「バスの日」です

明治36年9月20日に日本で初めてバスが運行されたことを記念して、9月20日は「バスの日」と定められました。身近な移動手段として利用されたバスも、少子化やマイカーの普及などで利用者は年々減少しています。路線の廃止や減便などが行われる一方で、近年は地球温暖化対策の一環として公共交通機関の利用が挙げられており、環境面から見直されています。

「バスの日」を契機として、“地域の足”であるバスを利用しましょう。

問 総務課企画財政班 ☎ 4 2 - 2 1 1 3

秋の全国交通安全運動

平成21年「秋の全国交通安全運動」が9月21日（月）から9月30日（水）までの10日間行われます。『知らせよう ここにいるよと 反射材』をスローガンに、「高齢者の交通事故防止」を運動の基本とし、3つの重点事項を掲げています。

夜間外出時には



警視庁HPより

目立つ服装を心掛けて！

- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

歩行者も運転者も、それぞれが交通ルールを守り、交通事故のない安全・安心な町づくりに努めましょう。

問 総務課総務班 ☎ 4 2 - 2 1 1 2

カーブミラー清掃

7月25日（土）、本庁地区において、交通安全協会柳津分会による「カーブミラー清掃」が実施されました。

今回の作業は例年行っているもので、霊まつりやお盆の帰省などで交通量が多くなる前に実施しています。交差点やカーブ沿いのカーブミラーの汚れを落とし、また草木で見えにくい箇所は除去するなどして安全に確認できるよう作業を行いました。

カーブミラーはあくまでも補助的な安全施設です。見通しの悪い交差点などでは、しっかりと自分の目で左右を確認し運転しましょう。



交通安全ミニテント村

今年も、交通安全協会西山分会による交通安全ミニテント村が、8月14日（金）湯八木沢トンネル前で行われました。会津坂下警察署員指導の下、会員10名が、通行する車1台1台に夏の過労運転・無謀運転防止の呼びかけ、チラシとあわまんじゅうを配りました。お盆で帰省したと見られる県外ナンバーの車両も多く、慣れない道での安全運転啓発に効果的な活動となりました。



情報プラザ

診療所より

9月23日（水）が秋分の日により休日となりますので、24日（木）の診療時間を次のとおり変更します。

変更日 9月24日（木）

○柳津町国保診療所

午後休診

○柳津町国保診療所西山出張所

午後診療実施

☎ 柳津町国保診療所

☎ 42-2334

児童手当を受給されている方へ

児童手当現況届を未だ提出されていない方は、早急に提出してください。最悪の場合、一時差し止めとなります。

1. 提出先

柳津町役場 町民課・西山支所の各窓口

2. 持参するもの

①児童手当現況届②健康保険被保険者証の写し③印鑑（スタンプ印以外）

※平成21年1月1日に柳津町に住所がなかった方は、住所があった市町村で平成21年度（平成20年分）児童手当所得証明書を請求し、併せて提出してください。

※受給者と児童の住所が異なる方は「児童の住民票謄本」と「別居監護申立書」も併せて提出してください。

なお、児童手当を受給されていない方で、該当される方は申請が必要です。

☎ 町民課住民福祉班

☎ 42-2118

事業廃棄物の処理は適切に

「柳津町環境美化推進協議会」では、複数の事業者が会員となり、事業系一般廃棄物を共同で処理しております。廃棄物の処分費用が個別で処理・委託した場合よりも

安くなります。まだ加入されていない事業者の方はぜひご入会下さい。入会は随時受け付けております。

〈参考〉「廃棄物の処理および清掃に関する法律」

事業系一般廃棄物の処理は、事業者が自らの責任において適正に処理（または委託）すること。

事業者の皆様におかれましては、今後も廃棄物の適正処理にご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 町民課保健衛生班

☎ 42-2118

電話加入権（利用権）の公売

県会津地方振興局県税部では電話加入権（利用権）の公売を予定しています。通常価格の約半額でお求めになれます。

見積価格は公売日の前日までに合同庁舎前掲示板及びホームページに掲載します。参加を希望される方は、印鑑と代金を持参してください。

日時 平成21年9月18日（金）

10時より

場所 福島県会津地方振興局

県税部税務相談室

詳しくはホームページ

<http://www.pref.fukushima.jp/aizu/shinko/>

（9月4日掲載予定）を参照、又は電話にてお問い合わせください。

☎ 福島県会津地方振興局県税部

☎ 0242-29-5243

旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の皆様へ

先の大戦において、外地等（事変地の区域又は戦地の区域）に派遣され、戦時衛生勤務に従事された旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の方（慰労給付金受給者を除く）に対して、その御労苦に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しております。御本人または御家族からの御連絡をお待ちしております。

なお、請求期限が2年間延長され、平成23年3月31日までとなりました。詳しくはお問い合わせください。

☎ 総務省大臣官房

総務課管理室 業務担当

☎ 03-5253-5182

難病ボランティア講座

会津難病ボランティア「つむぎの会」は難病患者さんとご家族の方々の話し相手、外出時の付添い等のお手伝いを中心に活動しています。

この度、患者さんとそのご家族に、より良いお手伝いができるよう「難病ボランティア講座」を開催します。

「ボランティア活動には関心があるけれど、どうしたらいいかわからない・・・」とお考えの方は、この機会に受講していただき、私たちと一緒に活動してみませんか？

開催日時 9月12日（土）

10時～15時

開催場所 会津保健所1階会議室

講座内容 ・講話及び演習

患者さんからのメッセージや接し方、ボランティアの心得等

・グループワーク

申込締切 9月7日（月）

先着30名

会津保健所健康増進課

☎ 0242-29-5508

宮下病院だより

新型インフルエンザにかかったとき

自分や家族がインフルエンザにかかったかもしれないと思った方は、次のことを心がけましょう。

■病院に行くほど症状が重くない場合

1. 咳が人にかからないようにする
2. 手をこまめに洗う
3. 可能なら家族と別の部屋で過ごす
4. 水分補給をこまめにする
5. 十分な睡眠を心がける

看病する人はマスクを付け、看護した後はこまめに手洗いをしましょう。病人の使用した食器や衣類は通常の洗濯・洗浄・乾燥で消毒できます。

■次のような症状が出たら、病院を受診してください。

1. 呼吸が速く、息苦しい、胸が痛い
2. 顔が土気色、青白い
3. 嘔吐や下痢が続く
4. 小児の場合は落ち着きがない。遊ばない。反応が鈍いなど

必ず病院に電話をしてから受診しましょう。また、病院に行く場合はマスクを着用するか、ハンカチなどで口と鼻を覆い、他の人への感染を防ぎましょう。

■その他

1. 病院で処方された薬を飲んでも3日以上発熱が続くような場合は、「もう一度受診する必要があるか」病院に問い合わせてください。
2. 周囲の人を守るため症状が無くなっても、発熱・せき・のどの痛み等の症状が始まった日から数えて7日目までは、できるだけ外出を控えましょう。





広報やないづ

2009年

9月号

いきいき くらぶ

柳津町で活動しているスポーツ・文化のクラブや団体を紹介するこのコーナー。今月は？



海洋性スポーツ少年団

海洋性スポーツ少年団は、5月から9月の毎週月曜日に只見川や海洋センタープールにて活動しています。団員は小学生7名。多種の海洋性スポーツの中でカヌーとカッターを中心に活動しています。

海洋性スポーツの最大の魅力は自然を相手に楽しむこと。そして、それぞれの技術レベルに合った楽しみ方ができることも魅力です。広々とした緩やかな只見川をカヌーでのんびりと下ること、また上流へ向かってみんなで力を合わせてカッターを漕ぐことも楽しみのひとつ。最初はまっすぐ漕ぐことさえうまくできなかった団員も、2、3回の練習で気持ちよさそうに、スイスイと川面を移動しています。

近年は団員の減少で大会に出場していませんが、過去には全国大会に毎年出場していた海洋性スポーツ王国でした。王国復活を目指し団員たちは活動しています。

発行：柳津町役場
(総務課企画財政班)

〒969-7201 福島県河沼郡柳津町大字柳津字下平乙234
TEL.0241-42-2113 FAX.0241-42-2505
<http://www.town.yanaizu.fukushima.jp>