# 国保病院からのお知らせ

## ＜臨時看護師及び臨時検査助手の募集＞

国保病院では、次のとおり４月から勤務できる臨時職員を募集しています。

○臨時看護師　　若干名
◇応募資格／看護師（正看・准看）の資格のある方
◇業務内容／外来勤務（勤務条件などはご相談に応じます）
◇応募書類／自筆履歴書（写真添付）、各免許証の写し

○臨時検査助手　１名
◇応募資格／パソコンができる方
◇業務内容／検査業務助手及び経理事務など

◆共通事項
◇応募方法／書類を持参または郵送してください。
書類選考の上、面接日時を連絡いたします。
◇応募期日／３月15日（月）

【お問い合わせ】　国保病院事務局　TEL0137-82-0221
〒049-4318　今金町字今金17-2

## 新型インフルエンザワクチン接種の予約終了について

昨年の11月から開始いたしました新型インフルエンザのワクチン接種につきましては、今年２月に一般町民まで対象者を拡大して実施して参りましたが、新型インフルエンザの流行期も終わり、ワクチン接種の希望者も少なくなってきましたので、２月末で予約を終了させていただきました。

ワクチン接種にあたりまして、待ち時間の解消と感染リスクを防止するため、曜日を指定し専用の時間帯を設けて接種させていただきましたが、町民の皆様のご理解・ご協力に感謝いたします。

なお、インフルエンザの患者数は全道的に減少していますが、引き続き、うがいや手洗い、咳エチケットの励行など、感染予防に努めていただくようお願いいたします。

## 国民年金広報

### 国民年金保険料の追納をご存じですか

保険料の全額又は一部免除等や納付猶予(学生納付特例・若年者納付猶予)の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。

これらの期間は10年以内であればあとから保険料を納めること(追納)で、年金額を増額することができます。なお、保険料の免除や納付猶予等の承認を受けた期間の翌年度から起算して３年度目以降に保険料を追納すると、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

平成21年度中に追納する場合は表のとおりです。

| 免除等の承認年度 | 全額免除 | 半額免除 |
|---|---|---|
| 平成11年度 | 16,190 | |
| 平成12年度 | 15,560 | |
| 平成13年度 | 14,960 | |
| 平成14年度 | 14,390 | 7,200 |
| 平成15年度 | 14,180 | 7,090 |
| 平成16年度 | 13,980 | 6,990 |
| 平成17年度 | 14,010 | 7,010 |
| 平成18年度 | 14,070 | 7,030 |

「追納」で年金を満額に近づけましょう！

免除を受けたことにより、将来減額となる老齢基礎年金を少しでも多く受取るため、追納制度を利用しましょう。

※平成18年度の3/4免除追納額は10,550円・1/4免除の追納額は3,510円です。

【お知らせ】平成22年度の保険料は月額15,100円となります

**国民年金保険料を納めましょう**

## わくわくひろば

今金町子育て支援センター
TEL・FAX 82－0963

暖かい春が待ち遠しい季節になりましたね。ついこの間豆まきをしたと思ったらもう３月。１年の締めくくりの時期になりました。支援センターにも沢山のかわいいお友達が遊びに来てくれました。４月からは幼稚園や保育所・保育園に通うお友達もいます。一人ひとりの成長がとても嬉しく感じられます。これからも支援センターが子ども達やお母さん達の憩いの場になってくれるといいなと思います。

### 今月の予定　♪今月の歌♪ キャベツのなかから

・３/11…３月お誕生会・身体測定、ペットボトル輪投げ
・３/18…21年度最後の「わくわくひろば」
お別れパーティをしましょう！
・３/25、４/１…保育所行事のためお休みします。
・４/８…新年度始まります。

＊お知らせ＊
＊３月30日から４月１日まで子育て支援センターの開放をお休みします。
＊毎週、木曜日の午前10時から11時30分に行っている「わくわくひろば」は、４月８日よりスタートします。
＊わくわくひろば新会員を募集しています。(会費は無料です)是非、遊びに来てくださいね！

こんにちは
# 地域包括支援センターです！

今金町総合福祉施設としべつ内
☎82－2780





## ロコモティブシンドローム（ロコモ）をご存知ですか？

### ロコモとは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えてきたり、障害されたりすることによって、介護が必要になる（要介護）可能性が高くなる状態のことを言います。他の病気と同様、予防することでいつまでも元気で生活できるようにと、提唱されています。

### 寝たきり等要介護の原因

寝たきりの原因は脳血管障害や認知症などありますが、骨折や転倒、関節疾患など運動器の障害も重要な原因です。寝たきりまでに至らなくても、日常生活に支障をきたし介護が必要になり、自分の思い通りに生活ができなくなることも多く見られます。

### 【まずは身体をチェック】

①家の中でつまずいたり滑ったりする。
②15分くらい続けて歩けない。
③横断歩道を青信号で渡りきれない。
④階段を上るのに、手すりが必要である。
⑤片足立ちで、靴下がはけない。
⑥２kg買い物をし持ち帰るのが大変である。
⑦やや重い家事（掃除機の使用、布団上げ下ろし等）が大変である。



１つでも当てはまる時は、始めましょう！

### ＜始めようロコモ予防＞



＊注意！
- 病気やケガがあったり、体調に不安がある時は医師に相談しましょう。
- 無理をせず、痛みを感じる時は運動を中止しましょう。
- 転倒防止のため、必ず安定したイスや机を利用しましょう。

**①片足立ち**



机に手をついて立ち、床に着かない程度に片足を１分間上げる。

**②スクワット**



イスの前に立ち机に手をつき、腰をゆっくりおろし、腰が直角にならない程度でゆっくりと立ち上がる。

※①、②以外でもストレッチや膝の曲げ伸ばし、ラジオ体操などできる運動から始めましょう。

参考資料：ロコモパンフレット2010年度版／日本整形外科学会作成