国保病院からのお知らせ

☎ 82－0221

～病院で介護用の布類を必要としていますのでご協力をお願いします。～

国保病院では、各種団体や町民の皆様からたくさんの介護用の布類を提供していただき、大変有益に使用させていただいております。ご協力に心から感謝申し上げます。

介護の際の汚物等を処理するための使い捨てとなる布類（タオル・下着シャツ等、古くても結構です。）を引き続き必要としています。

ご家庭で必要とされていない布類がありましたら皆様のご協力をお願いします。

◇布類の素材について

タオル・バスタオル類、布団カバー、トレーナー、シャツ、Ｔシャツ、敷布、カーテンなど綿素材のもの。シルクまたは絹混織製品。が素材として適しています。

○問い合わせ先　　今金町国保病院　看護科

～　人間ドックの検診日等について　～

国保病院では指定検診実施機関として下記の検診日に人間ドックを実施しています。

なお、短期人間ドックのお申込み・お問い合わせは、町保健福祉課（82－2780）まで、生活習慣病予防検診及び総合検診の予約申し込み・お問い合わせは病院までご連絡ください。

◇検 診 日　　月曜日・水曜日（祝日を除く）

◇対象事業

① 今金町の国民健康保険加入者を対象とした短期人間ドック

② 協会けんぽの加入者を対象とした生活習慣病予防検診の一般検診に追加して受診する付加検診（一般検診を受診する40歳の方と50歳の方に限る）

③ 北海道市町村職員組合加入者を対象とした総合検診

○問い合わせ先　今金町国保病院　医事グループ

国民年金広報

国民年金保険料免除(一部納付)制度があります

国民年金の保険料を納めることが困難な方で、本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下または失業などにより納付することができない方が、申請により保険料の全部または一部納付が免除される「保険料免除（一部納付）制度」があります。申請は平成22年７月１日より受付開始となります。免除期間は、平成22年７月から翌年６月までです。

免除の区分		納付月額
全額免除		なし
３／４免除	1/4納付	3,780円
半額免除	半額納付	7,550円
1/4免除	３／４納付	11,330円

※平成22年度の国民年金保険料は1ヵ月15,100円です。

☆免除となる所得のめやす☆	
全額免除	（扶養親族等の数＋１）×35万円＋22万円
3/4免除	78万円＋扶養親族等控除額＋社会保険控除額等
半額免除	118万円＋扶養親族等控除額＋社会保険控除額
1/4免除	158万円＋扶養親族等控除額＋社会保険控除額

注）一部納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

○申請は、原則として毎年申請が必要ですが、全額免除については、申請時に「継続申請」を希望すると、翌年から申請手続きが不要になります。

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－

すっきりしない天気が続いた５月。外で思い切り遊ぶことが出来なかったと思いますが、どうですか？

体を持て余し気味のお子さんは、支援センターを開放していますので（月・火・水・金AM9:00～11:30）どんどん活用してくださいね！

先月は、睡眠のお話をしましたが、たっぷりとした睡眠も、規則正しく取らなければ、睡眠、覚醒のリズムを体が覚えられず、成長ホルモンの分泌が充分行われないそうです。もともと人間は昼行性の動物ですから、夜は眠くなり、朝は目が覚めるように出来ています。自然の摂理に合った生活リズムを習慣づけましょう。子どもが夜更かしする原因は大人にもあります。大人も一緒に生活リズムの改善を！



今月の歌♪キャベツのなかから♪

・６/10～ケロケロかえるの音遊び（紙カップとストロー）
・６/17～たなばた製作１・お誕生会
・６/24～たなばた製作２・運動会遊び１
・７/１～たなばた製作３（記念写真）・運動会遊び２
・７/８～牛乳パックの２場面絵変わり製作



７月４日（日）は、今金保育所の運動会です。

かけっこや親子競技、親子遊戯に一緒に参加しませんか？参加を希望される方は、６月17日までに支援センターまで申込みください。

時間や場所についてはその時に詳しくお知らせします。

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

65歳以上の皆さん 年に１度は生活機能を確認しましょう！

いつまでも自分らしく健康に生活するためには、今の自分の状態をよく知ることが必要です。地域包括支援センターでは65歳以上の方に、年１回生活機能を確認するようお勧めしています。

☆生活機能とはいきいき暮らすために必要な機能です。




身体や心の働きに加えて、日常生活の動き（歩く、食べる等）、家事や仕事をこなす力、家庭や社会での役割 などを含めた総合的な機能のことです。そのため、生活機能の良し悪しはケガや病気の有無だけでは、判断できません。

☆生活機能の低下は寝たきりなどにつながる可能性があります。

寝たきりなどの要介護状態も、はじまりは「つまずくことが多くなった」「食欲がなくなった」「入れ歯があわない」など自分の身の回りのちょっとしたことがきっかけです。元気に生活するためにも、生活機能を低下させないよう心がけましょう。



☆基本チェックリストで生活機能を確認しましょう。



基本チェックリストは①生活全般、②運動機能、③栄養状態、④口腔機能、⑤閉じこもり、⑥物忘れ、⑦心の健康で生活機能の現状を確認できます。地域包括支援センターの職員が、健診や健康相談、訪問にてお話を聞きながら確認させていただいています。６月の住民健診もご活用ください。

日常生活のポイント

①運動で足腰を丈夫にしましょう！
足腰の衰えは要介護の大きな原因です。有酸素運動と筋力体操も行いましょう。

②食事は３食、いろいろなものを食べましょう！
たんぱく質やエネルギー不足にならないように、楽しくおいしく食べましょう。

③お口や歯をきれいにして、元気を保ちましょう！
お口は話す・食べる・呼吸をする大事な所です。毎日お手入れをしましょう。

④多くのものや人に触れ、楽しみを持ちましょう！
趣味や学び、人との交流をたくさん行い、生活を豊かにしましょう。