

# 医療費が増加し続けています

## 「健康づくりで医療費節約を」

医療費増加の最大の予防法は、健康づくりです。

「健康でいたい」と思いつつ、「健康づくりは、簡単にはできない」「忙しくてできない」と思っていますか。

いつまでも健康であり続けるためには、毎日の食生活、運動、休養などをしっかりと自己管理することが必要です。まずは、できることから始めてみましょう。

**食生活** 必要な栄養をバランスよくとることが基本です。  
1 がん・脳卒中などの生活習慣病予防のために野菜を食べましょう。

2 高血圧予防のために減塩しましょう。

3 肥満や極端なヤセに注意し、適正体重を維持しましょう。

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

**運動** ウォーキングなどの適度な運動をすることで肉体的にも精神的にも丈夫になります。

**休養** 睡眠を十分とることで生活の中に趣味などの休養の時間を設け、疲労解消に努めましょう。

2117 **住民課国民健康保険係** ⑨

# 参加しませんか?

## 国保健康ウォーク



町では、国民健康保険事業の一環として、健康増進のために「健康ウォーク」を実施します。ご家族、友人お誘いあわせのうえご参加ください。(予約が必要です)

日 時 10月21日(土)9時30分～13時  
(総合センターに9時集合)

ウォーキングのできる服装で集合してください。  
内 容 正しく効果的なウォーキングの仕方、実地ウォーキング、食生活改善推進協議会による生活習慣病予防食の提供、試食等  
コース 総合センターからいな穂街道(東農免道)歩道を利用して記念公園(バラ園)までの往復約7kmのコース

参加費 無料  
雨天時は、同じ時間に講習会と生活習慣病予防食の試食等を行います。(悪天候は中止)

⑨・⑩10月10日(火)までに**住民課国民健康保険係**⑨2117へ

# ひとり親家庭児童就学支度金支給制度のご案内

埼玉県では、低所得のひとり親家庭の児童が中学校へ入学するとき、就学支度金を差し上げています。次に該当する方は、12月28日(木)までに町福祉課へ申請をしてください。

なお、申請期限を過ぎますと、支給されませんのでご注意ください。

**対象** 母子家庭の母、父子家庭の父、または父母のいない児童を養育している方で、平成19年4月に中学校へ就学する児童を扶養して

いる市町村民税非課税世帯の方。(ただし、生活保護受給世帯は除く。)

**市町村民税非課税世帯とは** 申請者および申請者と同居している扶養義務者のそれぞれの17年分の市町村民税が課税されていない世帯のこと。

**支給額** 10,000円

**申請方法** 申請書は福祉課においてあります。必要事項を記入し、福祉課へ。なお、申請の際に振込金融機関が証明できるもの(通帳など)をお持ちください。

**申請期限** 12月28日(木)まで  
**福祉課** ⑨2127 または、**子育て支援課母子福祉担当** ⑧330 3337

# 介護保険

10月から被保険者証が新しくなります

現在お持ちの介護保険被保険者証(濃いクリーム色)の有効期限は、9月30日までになっています。

9月下旬までに、対象者の方へ一斉に新しい被保険者証(うぐいす色)を発送します。

新しい被保険者証は有効期限(認定の有効期間とは異なります)がなくなり、無期限となりますので、大切に保管してください。

古い被保険者証は、10月1日以降に次の返却場所のいずれかまたは、郵送で返却してください。

## 返却場所

福祉課窓口

ゆめくる(10月11日(水)まで)

総合センター(10月11日(金)10時～12時)

光ヶ丘公民館(10月6日(水)まで)

ユニクス伊奈ショッピングセンター内パブリックルーム(10月6日(金)14時～17時)

返却日時、場所にご注意ください。

郵送返却先は

〒362-1851 伊奈町大字小室9493番地 伊奈町役場 福祉課あて

お願いします。

⑨ 福祉課介護保険管理係 ⑨2124

# こんにちは保健師です

## 《育児相談のお知らせ》

育児相談は、下記の月齢を目安にご利用ください。

- ・1歳 ・1歳3か月 ・1歳9か月 ・2歳
  - ・2歳6か月 ・3歳 ・4歳 ・5歳
  - ・その他心配なこと ・相談したいことがある時
- (1歳6か月と3歳3～4か月は健診があります)

1歳をすぎると、体重も身長もメキメキと増えていた赤ちゃん時代と比べ、やや増え方がゆっくりになってきます。0歳の時はまるまると太っていても、1歳半くらいになると身長が伸びるため、スマートになってくる子が多いようです。

この頃をすぎると個人差も大きくなり、大きい、小さい、太った、やせた、といろいろなタイプの子もでてきます。しかし、身長と体重のバランスがとれて成長していれば問題ないでしょう。

どうしても他のお子さんとは比べがちですが、あまり不安がらずに、長い目で子どもの成長をみていくことが大切です。

## 保育所地域交流会 開催します



保育所では、地域にお住まいの子育て中のみなさんと、保育所の子もたちとの交流会を開催します。

保育所の子もたちと一緒に、外遊びをしながら、育児に関する相談、子育ての助言などを行っています。

お気軽にご参加ください。

期 日	保育所	期 日	保育所
9月13日(水)	南	10月18日(水)	南
9月14日(木)	中央	11月9日(木)	中央
9月20日(水)	北	11月14日(火)	北
10月10日(火)	北	11月16日(木)	南
10月12日(木)	中央		

雨天の場合は中止となります。

**対 象** 町内在住の就学前の乳幼児とその保護者

**時 間** 9時30分～11時

**場 所**

北保育所 寿3-21 ☎728-3258  
中央保育所 小室6968-3 ☎722-4820  
南保育所 小室3114 ☎722-1855

## 国民年金保険料の免除・猶予および学生納付特例(前年度分の申請を希望される場合)の申請期限が延長されました。

免除の承認期間は、通常その年の7月から翌年6月までとなりますが、平成18年10月までの申請に限り、平成17年4月分から18年6月分も申請することができますようになりました。

また、学生納付特例についても平成18年10月までの申請であれば、平成17年4月分から平成18年3月分も申請することができます。

なお、申請できる方は、申請に必要な要件が整っている場合となります。

**場 所** 住民課年金係 ☎2117

## 年金の併給が可能に

障害基礎年金と老齢厚生年金

障害基礎年金と遺族厚生年金

これまでは、障害基礎年金と老齢給付(老齢厚生年金、遺族厚生年金など)の受給権がある場合、同時に両方の年金を受給することができず、いずれか一方の年金を選択していましたが、今年度から老齢厚生年金と障害基礎年金の併給また、遺族厚生年金の受給権がある場合にも障害基礎年金との併給ができるようになりました。

具体的には、次に掲げる年金の受給権がある場合になります。

### 新たに併給できる組み合わせ

障害基礎年金と老齢厚生年金(または退職共済年金)

障害基礎年金と遺族厚生年金(または遺族共済年金)

旧国民年金法の障害年金と老齢厚生年金(または退職共済年金)

旧国民年金法の障害年金と遺族厚生年金(遺族共済年金または特例遺族年金)

詳しくは、大宮社会保険事務所 ☎652 4711までお問い合わせください。

## ご利用ください年金相談

大宮社会保険事務所職員による出張年金相談を行います。また、平成18年度の保険料と、過去2年以内の未納保険料および過去10年以内の追納保険料(保険料免除、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けた方が対象)などが納められる集合徴収も行います。

ご相談の際には、年金手帳(基礎年金番号通知書)・納付書・社会保険事務所から送られたはがき等を持参してください。その他年金について疑問等がありましたらお気軽にご相談ください。

**日 時** 9月26日(火)13時～16時

**場 所** 役場3階第3会議室

**場 所** 住民課年金係 ☎2117

## 男女共同参画シリーズ

### あなたらしく、わたしらしく

～女性対象の偏った政策と思いませんか?～

男女共同参画社会基本法が1999年の国会で可決され、6月に公布・施行されました。女性も男性もすべての個人が、互いにその人権を尊重し、喜びも責任も分かち合いつつ、性別にかかわらず、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現は重要な課題であるとされています。

男女共同参画の動きは、女性を対象とした政策ではありません。では男女共同参画において、男性問題とはどのようなもののでしょうか? 男性主導社会が残る職場では、「男らしさ」という概念が男性自身を束縛していませんか? 職場だけでなく、地域や家庭ではどうでしょうか? この束縛からの解放も、男女共同参画=ジェンダー平等社会のための課題です。男性主導場面では、女性がサポート役を担っている場合が多くみられます。女性も男性も、自立し、それぞれの責任において主体的に社会参画することが望ましいのです。

女性は、就職・結婚・子どもの就学といった各段階の課題にぶつかることで、ジェンダー平等の課題に気付かれます。男性は男女共同参画に対して、女性以上に意識を向けることが求められます。

\*ジェンダー(社会的性別)...生まれながらの生物学的性別とは別に、社会通念や慣習の中、つまり社会によって作り上げられた性別のことです。

「ジェンダーフリー」という用語を使用し、性差を否定したり、中性化を目指すことは、国民が求める男女共同参画とは異なります。



町保育所で昨年の7月から臨時的保育士として勤務している小池勲(こいけいさむ)さん。唯一の男性保育士でもあり、子どもたちの人気者です。

#### 現在の勤務の内容は

たんぼ組12名を見ています。

#### 子どもと接しての感想は

2歳児のクラスということもあり、最初は戸惑いもありましたが、今は日々成長する姿を見ることが楽しみです。

インタビュー当日も夏の暑さの中、子どもたちに囲まれ、忙しそうでしたが、はじける笑顔が印象的でした。

