

1万円で3千円お得



鳩山町プレミアム付商品券を 発行します

町では、消費喚起による地域活性化のため、地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金を活用し、1万円で購入できる1万3千円分の買い物ができる「鳩山町プレミアム付商品券」を発売します。

【商品券の概要】

- 価格 1冊1万円
- 内容 1枚1千円の商品券13枚つづり(1万3千円分)
- 購入限度 1世帯5冊まで
- 購入対象者 町内全世帯
- 購入方法等の概要
- 予約方法 全戸配布される別途パンフレットの専用ハガキにより予約してください。後日町から引換券を郵送しますので、指定の期日・場所で商品券と交換(購入)してください。
- 予約受付期限 6月30日(火) ※必着



※デザインは変更になる場合があります。

発行事業に伴う 取扱加盟店も募集中

【商品券の引換】

- 引換(販売)日時・場所 7月18日(土) 鳩山町今宿コミュニティセンター、7月19日(日) 鳩山町ふれあいセンター、7月20日(祝・月) 鳩山町中央公民館 いずれも午前9時~午後4時
- 商品券の使用
- 使用期間 平成27年12月31日(木)まで
- 使用できる店舗等 町内の取扱加盟店(現在取扱加盟店を募集中です。決まり次第、別途お知らせします。)
- 商品券が利用できないもの 税金や電気・ガス・水道料

金など、国や地方公共団体等への支払い
・有価証券、商品券、ビール券、図書券、切符、切手、印紙、プリペイドカードなど換金性の高い商品の購入
・タバコの購入
・現金との換金や金融機関への預け入れ
・医療保険や介護保険などの一部負担金
・商品の仕入れなど、自分で行っている事業上の取り引き

●注意事項 ●商品券使用時はお釣りが出ません。●使用期間を過ぎると使用できなくなります。●転売を禁止します。

【販売に関すること】
町商工会 ☎296-0591

「鳩山町プレミアム付商品券」は、30%のプレミアムが付いているため、取扱加盟店となると集客力アップが期待できます。売り上げの向上と、利用者へのサービス還元にもつながり、お得感も満載です。取扱加盟店は随時募集していますので、ぜひご登録ください。

■問合せ 町商工会 ☎296-0591

鳩山町民海の家利用期間を変更します

平成27年度から、町民海の家利用期間は7月1日から8月31日までの期間限定に変更になります。なお、補助対象などの要件に変更はありません。

■補助対象 町内在住の4歳以上の方。開設期間中、1人1泊以内。
※補助対象施設一覧は町ホームページよりご覧いただけます。 開設期間：7月1日~8月31日 補助額：1泊3,000円(会計時に控除)
問合せ：役場町民課 ☎296-5891



高齢者や障がい者などに安心を提供 救急あんしんキットを 配布しています

◆「救急あんしんキット」とは 高齢者や障がい者などの安全・安心を確保するため、かかりつけ医や服薬内容、持病などの情報を記入した「救急情報シート」などをペットボトル型の専用容器に入れ、冷蔵庫内に保管しておくことで、救急時に備えるものです。

◆どのように活用されるの? 救急時、119番通報などで救急隊が「救急あんしん

- ◆救急情報 ◆写真
- ◆服薬内容やお薬手帳の写し
- ◆健康保険証の写し
- ◆診察券の写し



迅速な救急活動や医療機関等への情報提供による適切な救命へ

キット」から医療情報を確認します。救急隊の迅速な救急活動を手助けすることにも、医療機関等への情報提供により、適切な救命ができるよう備えることができます。

なお、「救急あんしんキット」を備えている場合は、救急隊に知らせるため、冷蔵庫の外側と、玄関内側にシールを貼っていただく必要があります。

迅速な救命活動のため、救急情報シートに必要事項を記入し、万が一に備えましょう。 ※救急時の状況によっては、かかりつけの病院などに搬送されない場合があります。

◆対象 避難行動要支援者(高齢者や障がい者など、一人で避難ができない方)

◆配布方法 避難行動要支援者には、民生委員・児童委員の訪問活動時に配布しています。

■問合せ 「救急あんしんキットに関すること」役場高齢者支援課 ☎296-1210

【避難行動要支援に関すること】役場健康福祉課 ☎296-11241

6月23日~29日は男女共同参画週間 DVD上映会を開催します

◆男女共同参画パネル展
■展示内容 『統計に見る「仕事」と「生活」のいま』をテーマに、「仕事」と「生活」に関する全国と埼玉県の特徴を、グラフやイラストを使い、わかりやすく紹介しています。

◆展示期間 6月18日(木)~25日(木) 午前8時30分~午後5時15分 ※土・日曜日は除く

◆会場 役場1階ロビー

◆DVD上映会
■上映作品 ①配偶者からの暴力の根絶をめざして~配偶者暴力防止法のしくみ~(35

分。「配偶者暴力防止法」のしくみなどについてわかりやすく紹介しています。)
②明日への道しるべ~まちづくりにかける元気な女性たち~(60分。青森県八戸市「ちのへ女性まちづくり塾生会」の活動30分、福島県安達郡大玉村「森の民話茶屋」の活動30分)

上映スケジュール

	6月18日(木) ・19日(金) ・22日(月)	6月23日(火) ~25日(木)
①	午前10時~ 10時35分	午後2時~ 2時35分
②	午後2時~ 3時	午前10時~ 11時

■会場 役場1階相談室
■問合せ 役場総務課 人権政策担当 ☎296-11214

万が一に備えて お手元に常備しましょう
はーとん「救急あんしんキット」



緊急時、救急隊が「救急あんしんキット」から医療情報を確認

こまめな水分補給などで 熱中症を予防しよう



夏といえば7月から、という考え方は、熱中症予防という面からみて注意が必要です。消防庁の調査によると、例年6月から熱中症による救急搬送人数は急激に増えま...

室内でも起こる熱中症

熱中症とは、気温や湿度が高い中での作業や運動によって、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくな...

けいれんや意識の異常など、さまざまな症状をおこす病気で、そのため、家の中でじつとしていても、室温や湿度が高いために熱中症になる場合があります。注意が必要です。

高齢者や子どもは特に注意が必要

平成26年度の埼玉県内における救急搬送の年代別内訳を見ると、高齢者が4割を占め、18歳未満が1割以上となっています。高齢者は、汗をかき...

熱中症の予防と対応策

熱中症は、場合によっては死に至ることもある恐ろしい病気ですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。上記のポイントを参考に、「水分補給」と「暑さを避けること」を心掛けましょう。

熱中症予防5つのポイント

高齢者は上手にエアコンを 高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。

暑くなる日は要注意 熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

水分はこまめに補給 のどが渇く前に水分を補給しましょう。また、汗には塩分が含まれているため、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、逆に危険です。

「おかしい!?!」と思ったら病院へ 熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

周囲にも気配りを 自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

問合せ 町保健センター ☎296-12530

6月1日~7日は第57回「水道週間」~平成27年度 水道週間スローガン~ カラカラで 蛇口に飛び込む 僕の口 水道週間は、普段なにげなく使っている水道について、私たち一人ひとりが理解と関心を高め、公衆衛生の向上と、生活環境の改善をはかるための週間です。6月上旬という水道をひんぱんに使いはじめる時期に、上記のことをみんなで考えようということで、昭和34年から定められました。

認知症を支える第一歩を 「認知症サポーター養成講座」 「在宅介護者のつどい」 「在宅介護者のつどい」 参加者募集

「認知症サポーター養成講座」 認知症サポーター養成講座を行います。奮ってご参加ください。 日時 6月17日(水) 午後1時30分~3時 場所 ふれあいセンター3階 304会議室 内容 認知症予防の講義と認知症の対応方法の寸劇 講師 毛呂病院 認知症疾患医療センター 相談員 福島雄大氏 定員 50人(申込順) 申込・問合せ 町地域包括支援センター ☎296-7700

「在宅介護者のつどい」 「葉酸を使った認知症予防食を作ってみよう!」 女子栄養大学は、認知症予防研究にも力を入れており、今回、認知症予防に効果があると言われている葉酸を使い、短時間の講座と調理実習を行います。 この機会に、認知症への葉酸の効果について学び、日頃の自分の食生活について振り返ってみましょう。 日時 7月24日(金) 午前10時~午後2時 場所 町保健センター2階調理室 講師 女子栄養大学 助教 授坂本香織氏 定員 15人(申込順) 持ち物 エプロン、三角巾 申込・問合せ 7月21日(火)までに町地域包括支援センター ☎296-7700

国が行う平成25年度感染症流行予測調査によると、20~40代の女性は3.9%が風しんへの抗体を持っておらず、14.0%が感染予防には不十分な、低い抗体価でした。また、同世代の男性は、12.3%が風しんへの抗体を持っていませんでした。 妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんの耳や目、心臓などに障がいが残ることがあります。(妊娠1か月で感染した場合、障がい発生率は50%以上) 風しんは予防できる病気で、妊婦は予防接種を受けられませんが、妊婦を希望する方は、ぜひ妊娠前



風しん予防接種費用の一部を助成しています 対象 ①19歳から49歳の女性のうち、妊娠を予定または希望している方 ②妊娠している女性の配偶者(夫) 実施期間 通年 助成費用 医療機関でお支払いいただいた費用のうち、3,000円を助成します。(生活保護受給者は全額助成) 申込 予防接種を受けた後、次のものを持参の上、町保健センターまでお越しください。その場で申請書にご記入いただき、後日お振込みとなります。 ①予防接種を受けたことを証明する書類および領収書原本、明細書、②母子健康手帳の写し(妊婦の夫のみ)、③予防接種を受けた本人の振込先の口座を確認できるもの、④印鑑、⑤受給者証(生活保護受給者のみ) 問合せ 町保健センター ☎296-2530

生まれてくる赤ちゃんのために 妊娠を希望する方は まず風しん抗体検査を 風しん抗体検査を受け、免疫がどのくらいあるかを調べてください。 対象 次の①~③のいずれかに該当する方。ただし、過去に風しんの抗体検査もしくは予防接種を受けたことがある方、検査で確定診断を受け、風しんの既往歴がある方は対象外です。 ①妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性 ②①の配偶者(事実婚を含む) ③「妊婦健診の結果、風しんの抗体価が低い(HI法で32倍未満)と判明した妊婦」の配偶者 実施期間 平成28年3月31日まで 費用 無料 申込 申込書(県ホームページで入手)を実施医療機関(県ホームページで確認)へ持参してください。 問合せ 県疾病対策課 ☎048-830-3557 ◆検査の結果、医師が風しん予防接種の必要性について説明します。

年に1回「健診」を

「特定健診」「いきいき長寿健診」(個別健診)・特定保健指導が始まります

「特定健診・特定保健指導」は、平成20年4月から始まった健診制度です。医療費が増大する大きな要因として、食生活や運動不足に起因する「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」「肥満症」などの生活習慣病の増加があげられています。

善が必要とされた方には、専門スタッフによる特定保健指導を行います。

健診はご自身の健康状態を知るチャンスです。まずは健診を受診して、健診結果を今後の生活に活かしましょう。

■問合せ
【特定健診】 町民課 保険年金担当 ☎296-5891
【いきいき長寿健診】 高齢者支援課 高齢者福祉担当 ☎296-1210

食べ過ぎや運動不足といった不健康な生活習慣は、やがては糖尿病などの生活習慣病を招き、生活習慣が改善されないまま重症化すると、心臓病や脳卒中などを発症する危険性が高まります。この生活習慣病の発症リスクを高めるものとして、内臓脂肪の蓄積(内臓脂肪型肥満)メタボリックシンドローム)があげられます。

特定健診では、この生活習慣病の前触れとなるメタボリックシンドロームの予防に重点をおいた検査を行います。その結果、生活習慣の改

町内の特定健診・いきいき長寿健診受託医療機関

医療機関名	電話番号
鳩山第一クリニック	296-6800
福島内科	298-0600
麻見江ホスピタル	296-1155
鳩山今宿クリニック	296-6260

メタボ予防に重点を置いた検査です

対象者

【特定健診】
・鳩山町国民健康保険加入者
・40歳以上から75歳未満の方(受診日当日)

【いきいき長寿健診】
・鳩山町後期高齢者医療保険加入者
・75歳以上の方(受診日当日)

いずれもお申込をいただいた方へ「受診券」及び「受託医療機関一覧」を郵送します。下記実施期間内に「受診券」及び「保険者証」を持参し、受託医療機関で受診ください。

なお、医療機関によっては予約が必要になる場合もありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。

実施場所

町が指定する医療機関(比企郡市内)

実施期間

6月1日～12月25日

※この期間に受診できるよう申し込み及び医療機関への予約をお願いします。実施期間内であれば随時申し込みを受け付けます。

※人間ドックとの併用はできません。

自己負担額

【特定健診】1,500円、【いきいき長寿健診】800円

健診内容

- 問診(受診票及び健康調査票による)
 - 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
※いきいき長寿健診は腹囲なし
 - 診察 ●血圧測定 ●尿検査(潜血)
 - 血液検査
○肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)
○脂質検査(LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪)
○糖尿病検査(空腹時血糖・HbA1c)
○腎機能検査(尿酸・血清クレアチニン・eGFR)
 - 心電図検査(安静時標準12誘導)(※)
 - 眼底検査(無散瞳カメラ法による撮影及び読影)(※)
 - 貧血検査(赤血球数、白血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
- (※) 特定健診を受診する場合の医師の判断による追加項目
(注) いきいき長寿健診は、上記町内4医療機関で受診すると、心電図が追加となります。

健診結果・特定保健指導

健診結果を後日、受診者に郵送します。また、結果によりメタボリックシンドロームのリスクがあり、生活習慣の改善が必要とされた方(国民健康保険加入者)については、特定保健指導の案内を送付させていただきます。

特定保健指導では、専門スタッフが6か月間皆さんの生活習慣改善に向けてサポートします。

健康を口や歯から考えましょう

平成27年度鳩山町すこやかシニア事業「健口教室」参加者募集



昨年の様子

参加者の声

- ◆歯医者さんでは聞けないことを教えてもらえて勉強になりました。
- ◆口の体操があることを知らなく、体操をすると唾液が出やすくなり、飲み込みがしやすくなりました。
- ◆初めて正しい歯磨きの方法を知り、家族や友人にも教えています。正しい歯磨きをすると歯周病予防になることを知りました。

地域包括支援センターでは、65歳以上で介護保険認定を受けていない方を対象に、介護予防を目的とした健口教室を開催しています。

健口教室では、口や歯について学び、いつまでも美味しく食事ができて、飲み込みがしやすい方法について勉強します。口が乾く、飲み込みが悪いといった症状のある方もお口の体操をすることで変わってきます。

3回で1コースとなっており、1コースは3回です。すべて参加すると「口や歯」全体のことが勉強できるように参加していただけます。この機会に参加して

- 対象 平成28年3月31日までに65歳以上(64歳の方も含む)で、要介護・要支援認定を受けていない方。申し込み後25項目の介護予防基本チェックリストを行い該当となった方。
- 日時 【1コース】①8月31日(月) ②9月3日(木) ③9月7日(月)
- 【2コース】①平成28年1月21日(木) ②1月25日(月) ③2月4日(木)
- 場所 町保健センター
- 定員 各回15人
- 30分
- いずれも午後1時30分～3時

※1コース、2コースともに同じ内容になりますので、希望のコースをお選びください。両コース参加することはできません。

●内容 歯周病、誤嚥性肺炎、正しい歯磨きの方法、飲み込みについてなど

●申込・問合せ 町地域包括支援センター
TEL 296-17700
FAX 298-10077

※役場高齢者支援課、東出張所にも申込書がありますので、記入の上、郵送または来所にて提出をしてください。電話にて申し込みを頂いた方には申込書を郵送します。



はとやま 雑感

町長 小峰孝雄

【今月のテーマ】介護保険料

介護保険料は、3年に一度、改訂が行われます。鳩山町では、3年前は据え置くことができましたが、今回は基準額(月額)3,950円から150円値上げして、4,100円とさせていただきます。

★

著しい高齢化が進む中、介護保険の仕組みを維持するため、申し訳ありませんが、やむを得ないと判断いたしました。県内では、60市町村1広域市町村組合で見直しが行われ、うち58自治体が値上げでした。県平均では329円増、月額4,835円となりました。県平均と比べると、鳩山町の介護保険料は低めなのが見えますが、もう少し詳しく見てみます。

★

最も低いのは、三芳町で月額4,000円、その次に低いのが北本市で、月額4,048円です。3番目に低いのが鳩山町でした。

三芳町も北本市も、年齢構成は鳩山町と比べると若い自治体です。鳩山町と県内で高齢化率1、2位を争っている東秩父村では、何と月額6,977円で、鳩山町と比べると2,900円ほど高くなっています。

★

これは、介護認定率が県内でも低めなことが主な要因の一つです。鳩山町の高齢者のみなさんは、お元気で自活・自立ができておられることの証です。健康寿命が、県内でもトップクラスであることと同様と思われます。

★

鳩山町としては、引き続き、「元気な高齢者をいつまでも元気に」を健康づくりの柱の一つとして、今後もさまざまな事業に取り組んでいきます。

今年度からは、ウォーキング事業を新たな健康づくりの柱にして取り組んでいきます。

