

3月末の土曜日は、 臨時で窓口を開庁します

転入や転出・転居などが増える3月末の土曜日は、臨時に窓口が利用できます。

一部業務は手続きが完了しない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

▼利用できる日時

3月23日(土)・30日(土)
8時30分～17時15分

問 町民課戸籍係 ☎内線272
保険年金係 ☎内線274

▼障害児福祉手当・ 特別障害者手当の支給

常時介護が必要な在宅の障がい児者に対し、一定の要件を満たした場合に支給します。

- ・障害児福祉手当(20歳未満) 14,790円(月額)
- ・特別障害者手当(20歳以上) 27,200円(月額)

▼申請場所

障害福祉センター

問

障害福祉センター

☎(73) 4530

平塚保健福祉事務所生活福祉課

☎(32) 0130

風しんが大流行中!

全国的に風しんが流行しています。風しんを撲滅するため、抗体検査・予防接種を受けましょう。

妊娠を希望している女性・ 妊娠している女性のパートナーの方へ

風しんの予防接種歴、罹患歴がない場合は次の費用助成が受けられます。

- ・麻しん風しん混合ワクチン 5,000円
- ・風しん単体ワクチン 3,000円

接種費用は、医療機関によって異なります。差額を医療機関へお支払いください。

39歳から56歳の男性の方へ

過去の制度の変遷で、風しんの予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、無料で抗体検査を、抗体陰性の方へは予防接種を実施いたします。

詳しい受診方法等は、4月以降にお知らせします。

こんにちは 保健師です

介護予防は？ のため!

介護保険制度が始まった平成12年頃から「介護予防」という言葉が飛び交い、かれこれ18年が経ちます。

介護予防は「要介護状態の発生をできる限り遅らせることであり、要介護状態にあってもその悪化をできるだけ防ぎ、さらには軽減すること」です。

介護保険制度は、高齢者それぞれの身体の状態や生活の状況(要介護度)に応じた「自立を支援する」制度です。介護予防教室などはこの制度の中の事業ですが、いつの間にか「できなくなってしまうことを代わりにやってもらおう制度」と受け取られてしまうような感じもあります。

介護予防の先にあるもの

15年以上も前の「転倒予防教室」に参加した男性のお話です。教室の初日に自己紹介をしました。70代の背の高いがっしりとしたその男性は、「私が今一番楽しんでいることはゴルフ。できるだけ長く続けられるように筋力や柔軟性のある身体を維持したい。だからこの教室に申し込んだ。」と話されました。誰もが「自分はまだまだ大丈夫

だ」と言って介護予防教室の参加が少ない中、この男性は「自分も年を取ればいずれ大好きなゴルフができない身体になり、介護が必要になる時が来る」とこに気づいておられました。だからゴルフという「生きがい」を楽しみ続けるために介護予防の目的を持っていました。その後何年も教室に参加しつつゴルフを続けておられます。

介護予防はいつ?どこでする?

介護予防はいつからでも始められます。身体機能は40代から徐々に低下します。自分は何をし続けたいかを意識する機会が必要です。生きがいは時間とともに変わっていきます。

町では介護予防教室を行っていません。いずれ介護が必要になる時が来ることに気づき、予防について考える啓発教室もあります。ですから65歳以上の元氣な方が対象になります。もちろん、少し気になりだした方対象の教室もあります。気軽に問合せ、利用してください。

また「おあしす24健康おおいぞ」でも引き続き、「生きがいを支える心身づくり」の情報をお伝えしていきます。

問 スポーツ健康課 小川

☎内線310