

9月1日から30日まで健康増進普及月間です。

のばそう「健康寿命」

「健康寿命」という言葉を聞いたことはありませんか？

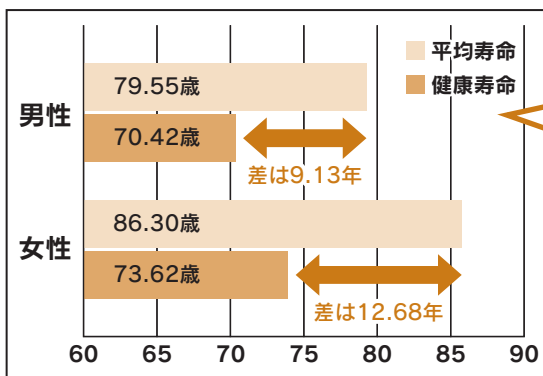
健康寿命とは、介護などを必要とせずに元気で過ごせる期間のことをいいます。統計を見ると、4人に1人が、「脳卒中や心臓病などの循環器系の病気」で介護が必要な状態になっています。これらの病気は、年齢や体質に加えて食生活や運動不足など普段からの生活習慣の積み重ねが原因となる病気です。

これからは、生活習慣病の重症化を予防して、寝たきりにならずに元気で過ごす期間を長くすること＝健康寿命を延ばすことが健康づくりの課題です。

今月は健康増進普及月間です。健診を受けてからだの状態をチェックしたり、生活習慣について振り返るなど、自分の健康づくりについて、できることから始めてみませんか？



平均寿命と健康寿命の差(国)



平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約13年です。女性のほうが要介護状態で過ごす期間が長くなっています。

資料：厚生労働省「平成22年完全生命表」「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より

▼問い合わせ先Ⅱ
健康課 成人健康係

☎(56) 9133

10月1日から水痘(水ぼうそう)の予防接種が無料で受けられます。

予防接種法の改正により、平成26年10月1日から水痘の予防接種が無料で受けられるようになります。対象の方は下表のとおりです。

【お知らせ】

一、平成21年10月2日～平成26年4月1日生まれのお子さまがいるご家庭には今月中に通知を発送します。

二、3歳以上5歳未満のお子さまは、予防接種法改正に伴う経過措置により無料で受けられるものです。平成27年4月1日以降は水痘予防接種の対象者から外れますので、ご承知ください。

三、水痘の予防接種は、接種回数に個人差があります。詳しくは、個別通知または、町ホームページでご確認ください。

▼問い合わせ先Ⅱ
健康課 母子健康係

☎(56) 9132

対象者	無料で接種できる要件	接種回数	備考
接種日当日の年齢が1歳以上3歳未満	次の要件をすべて満たしていること。 ・今までに水痘にかかったことが無い ・水痘の予防接種を2回受けていない	1～2回	
接種日当日の年齢が3歳以上5歳未満	次の要件をすべて満たしていること。 ・今までに水痘にかかったことが無い ・今までに水痘の予防接種を受けたことが無い	1回	ただし、平成27年3月31日までの期間限定です
手続き等	手続きはありません。直接医療機関で接種してください。		
医療機関	町内・小山市・下野市・野木町の医療機関または、栃木県内のかかりつけ医		

★2歳児歯科健診(むし歯予防教室)のお知らせ★

上三川町では、1歳6か月児健診から3歳児健診の間にむし歯になるお子さんが増えていることから、2歳のお子さんを対象に「2歳児歯科健診(むし歯予防教室)」を実施いたします。歯科健診やブラッシング指導を通して、むし歯予防や生活習慣について見直していきましょう。

▶日にち・対象＝

日にち	対 象
平成26年9月10日(水)	平成24年4月2日～平成24年9月30日生まれ
平成27年3月 2日(月)	平成24年10月1日～平成25年4月1日生まれ

- ▶受付＝午後0時40分～2時40分
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ 検診ホール
- ▶持ち物＝母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、問診票
- ▶内容＝歯科健診、染め出し、ブラッシング指導、ミニ講話等
- ★詳細は、対象者あてに郵送される通知にてご確認ください。
- ★3月対象のお子さまにつきましては、2月頃、別途通知を発送します。



▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎(56)9132

在宅介護支援センターによる 介護予防教室のご案内

今日の元気を明日の元気に!!おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。みんなで楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時 間	内 容	場 所	申し込み先
10月7日(火)	午前10時～正午	口腔ケア	鞘堂公民館	トータスホーム ☎(52)2220
9月19日(金)	午前9時30分～ 12時30分	エプロン教室 栄養士による 講話と調理実習 費用:100円	中央公民館	ふじやまの里 ☎(56)0958
9月30日(火)			坂上コミセン	
9月26日(金)			石田コミセン	トータスホーム ☎(52)2220
10月2日(木)			本北コミセン	友愛苑 ☎(56)8885
10月3日(金)			東館南集会所	

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133

国民健康保険被保険者証の更新について

平成26年10月1日から国民健康保険被保険者証が新しくなります。新しい被保険者証は、9月下旬に郵送いたしますので、10月1日以降は新しい被保険者証を使用してください。

また、有効期限が過ぎた古い被保険者証は誤使用を避けるため、必ずご自分で破棄するか、下記まで返却してください。

▶問い合わせ先＝保険課 国保係 ☎(56)9134