

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 保険証(被保険者証)の一斉更新について ～

● 保険証が新しくなります 橙色 → 水色

現在ご使用の橙色の保険証の有効期限が7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中旬に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、水色の保険証をご使用ください。

● 減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)

限度証(限度額適用認定証)も新しくなります 黄緑色 → 黄色

現在ご使用の黄緑色の減額認定証及び限度証の有効期限が7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

引き続き交付対象に該当する方は7月中旬に減額認定証及び限度証を交付しますので、8月1日からは黄色の減額認定証及び限度証をご使用ください。

問い合わせ先 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601
役場健康こども課保険年金係 ☎ 482-2935(課直通)

医療費受給者証更新手続きのお知らせ

● 重度心身障害者医療・ひとり親家庭等医療・乳幼児等医療の更新手続きが必要です

現在、受給者証をお持ちの方は7月末に有効期限が切れることから、6月に更新申請書を対象者に発送しておりますので、まだ手続きが終わっていない方は、早急に手続きをお願いいたします。

問い合わせ先/役場健康こども課保険年金係 ☎ 482-2935(課直通)

今年5年に1度の **国勢調査!** 国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とした、国の最も重要な統計調査です。今回の調査では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則インターネット(パソコン・タブレット・スマートフォン)、もしくは郵送での回答となります。



インターネット回答は
9月14日～10月7日
回答に必要なIDは9月14日～20日の間に配布します。

調査票での回答は
10月1日～10月7日
回答票の配布は9月14日～20日の間に配布します。



問い合わせ先/役場まちづくり政策課政策調整係 ☎ 482-2913(課直通)

「地域支えあい推進会議」便り

あなたの生活のススメ

緑滴る夏がやってきました。皆さんいかがお過ごしですか? 公民館などの貸館も再開し、少しずつサークル活動も復活しているのではないのでしょうか。

会えない時間が愛を育てると歌った歌が昔流行りましたが、まさに直接会えることの嬉しさを今感じている方も多くいるでしょう。

生活に根ざした自然な支えあいは、直接会える、ということ为前提として今までは成り立ってききました。自由往来できないという環境の中で、お互いに気にかけてあげようというのには皆さんにとってどんな経験でしたか? 私たち支えあい推進会議自体も身動きが取れなかった間に、皆さんにどのようなことが起こっていたのかをぜひ伺いたいと思います。

会えても会えなくてもつながり続けていられる、地域とのお付き合いのあり方を探るいいチャンスのように私は思えるのですが、皆さんはいかがですか?

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)
□問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎ 482-2921(課直通)まで。

あなたの入れ歯、合っていますか?



今月の保健師
長崎 歩 維 さん

じりじりと暑くなる日も増えてきましたが、町民の皆さんは気温の変化に体調を崩したりしていませんか?

乳幼児や高齢の方は体温調整の機能が未熟だったり衰えたりして、熱中症になりやすいため、こまめに水分補給を行ってくださいね。

さて、今月は、入れ歯についてお話しします。厚生労働省によると、65歳以上の9割の方が入れ歯を使用しています。健診の時に持っているアンケートでも「噛み合わせが気になる」「噛みにくい」などの声も多く、「入れ歯が合わない」という方も多いようです。歯が抜けて何年も経つと、歯茎自体が痩せてくるので、入れ歯が合わなくなることも多くなってきます。そのまま合わない入れ歯を使い続けると、噛みにくいため柔らかいものばかり食べるようになってしまいます。そうすると噛むことで生じる脳への刺激が減り、記憶力や平衡感覚、歩くといった動作能力も低下してしまい、認知症や寝たきりにつながることもあります。また、噛ま

なくても食べられるような食事が中心になると、栄養も偏りがちになってしまい、健康維持に必要な栄養をバランスよく摂取できなくなるため、慢性的な倦怠感や免疫力の低下、自律神経の乱れなど、全身に悪影響を及ぼしてしまうのです。つまり、適度に固いものをしっかり噛んで食事をすることで健康に過ごすことができ、さらに認知症や寝たきりの予防になるということです。

もし、入れ歯が合わなくて困っている方は、合わない入れ歯を使い続けるのではなく、今の自分に合った入れ歯を作り直すことで、健康的に生活することが出来ます。まずはかかりつけの歯科医院に相談してみてくださいね。

【成長記録『ましゅうのわ』を配布しています!】

町では、保護者の皆さんがお子さんの大切な情報をつづつたり、保育・教育機関や病院からもらった大切な記録をまとめて保管できる「成長記録『ましゅうのわ』」を配布しています。成長記録は、子どもにとっては親が残してくれる記録として母子手帳と同じ意味合いを持ちます。母子手帳に書ききれない情報や小学校以降の情報も記載し、保育園や学校などの

むし歯のなかったお子さん



はた おあまね ちゃん
畑尾 天音 ちゃん



こしま さわ ちゃん
五島 紗羽 ちゃん

情報共有、進学や就職の際の連携がスムーズにできるよう支援するための記録です。
平成31年4月1日以降に生まれたお子さんには、保健師より直接お渡ししています。その他、希望する方にもお渡しできますので、お問い合わせください。今後は乳幼児健診などで提出・記載していただき、母子手帳とあわせてのご活用をお願いします。
□問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 482-2935(課直通)まで。