

わたしの健康法

〈3〉

日本一健康な町をめざして、町民の方の健康法を掲載します。今回は、町民センターで開催したロコモ予防教室に参加していた上延沢に在住の石塚貞夫さん（79歳）に休憩時間を利用して保健師がお話を伺いました。

◎ 保険健康課 ☎84-0327

規則正しい生活

年齢を重ねても元気で過ごす秘けつについて、ご本人に聞いてみました。日ごろから気をつけていることは、規則正しい生活を送ることです。会社勤めをしていたころは、20年間、3交替勤務をしていて不規則な生活でした。そのため、家族は大変だったと思っています。

現在は、毎朝、夏場は5時に、冬場は6時に起床します。6時から7時には朝食を、12時昼食、19時に夕食をとり、就寝は22時ころとリズムができています。昼寝をすると、夜眠れなくなるので、昼寝はしていません。



ロコモ予防教室に参加する石塚さん（中央）

地域の方々との交流

石塚さんご本人は、あまり人と話すことは好きではない性格と話していますが、ボランティア活動などに意識的に参加することで、地域の方々と

と接する機会をもっています。年齢を重ね、地域の人と交流することのたいせつさを実感しています。

現在、シルバー人材センターで開成小学校の警備の仕事をしていきます。ただ家にこもっているのでは、自分の体のためにもならないし、世の中のためにもならないと話していました。

地域のあいさつ運動は、1日、5日、10日、15日、20日、25日に行われており、なるべく参加できるようにしています。現在は、80代ほどは参加できています。あいさつ運動の日には、歩きながらごみ拾いも同時に実施しています。

小学生と元気にあいさつを交わすことでエネルギーをもらうことができます。朝、気持ちいいことがあると、一日楽しく過ごすことができます。

保健師からひとこと

「生きている限り、できるだけ世の中の役に立ちたい」という言葉がとても印象的でした。これからも、地域の方々との交流を続けていってください。

子育てポイント

112

◎ 開成町子育て支援センター ☎82-1222

Q

「一歳半ですが、「イヤイヤ」ばかり言うてくべびります。

A そうですね。早い子では、一歳を過ぎたあたりから、始まるイヤイヤ期。自我が芽生え、自分の意思がはっきりしてきているのです。例えば、遊びに夢中になっているときに「もう帰ろう」と言っても動かない、無理に動かそうとすると大泣きするなどかんしゃくを起します。

この時期は、言葉で気持ち表現することがまだ上手にできないので自分でも「どうしてよいか」ともどかし、周囲に対して「イヤ」という言葉や素直で訴えているのです。

そんな場合は、うまくできなくても自分でやろうとする気持ちに寄り添って応援してあげる。こちらが、言うことを聞かせようと躍起になるよ



り、片言の話も聞こうとする、何を訴えているのか？を理解するように努めてあげましょう。

子どもは、気持ちを受け止めてもらえると、安心してくるとのこと。ただ、危険なことやどうしてもしてはいけないことを主張するときは、きっぱりと否定することも必要です。

知っていますか？ 医療保険のしくみ

後期高齢者医療制度

◎ 保険健康課 ☎84-0324

〈3〉

被保険者証(保険証)とは

被保険者になると、一人ずつに保険証が交付されます。大きさはハガキよりやや小さいサイズで、基本的には2年ごとに更新されます。保険証には自己負担金の割合が記載されているため、この保険証1枚で医療を受けることができます。

お医者さんにかかるときの自己負担金の割合は？

医療を受けるときの自己負担金の割合は、左の表のとおりです。所得区分によって異なり、その年度（4～7月は前年度）の町民税の課税所得（各種控除後の所得）で毎年判定を行います。

割合	判定基準（※1）
3割	町民税の課税所得が145万円以上の被保険者及びその被保険者と同一世帯の他の被保険者 ★一部負担金の割合が1割になる場合（※2）があります。以下の①または②の要件に該当し、町保険健康課へ基準収入額適用の申請をして、認定された方 ①同一世帯に本人以外の被保険者がいる場合で、本人とその被保険者の収入の合計額が520万円未満 ②同一世帯に本人以外の被保険者がいない場合で、次のア・イのいずれかに該当するとき ア 被保険者本人の収入額が383万円未満 イ 被保険者本人の収入額が383万円以上であっても世帯の70歳～74歳の方（後期高齢者医療保険制度の被保険者を除く）を含めた収入の合計額が520万円未満
1割	同一世帯の被保険者全員の町民税課税所得が145万円未満

（※1）法令等の改正に伴い、所得区分の判定基準が変更される場合があります。
（※2）1割負担の適用を受けるには、基準収入額適用申請書を提出しなければならないことが法令で定められています。
（注）被保険者とは後期高齢者医療制度の被保険者です。

酒

田保育園では、上島分園を含め現在195名の園児がいます。職員は約60名で、わたしたち栄養士・調理員は毎日約250名分の給食を作っています。

お

「よろしくお願いします」と、朝から元気な声で年長のゆり組のコックさんが給食の下準備のお手伝いに来てくれます。お米研ぎや玉ねぎの皮むきなど調理前の食材の形や手触り・においを体感し、食物への興味を持ってもらおうと二人ずつ毎日実施しています。片付けまでお友だちと協力して行います。年長さんは毎年保育園にある「酒



「酒田んぼ」での田植え体験

田んぼ」に開成町のお米「キヌヒカリ」を育て、田植え・稲刈り・脱穀の体験をします。精米したお米を自分たちで食べるのを楽しみにしています。秋になるのが待ち遠しいですね。

保

保育園では旬な食材を使っています。春には甘夏、夏にはなかなよしブランド

生レポート 子どもたちは「食に興味を持ってもらうために」

酒田保育園栄養士 田淵 育未

ターでとれたトマト、きゅうり、なす、ピーマン。秋には畑でとれたさつまいも。夏に緑のカーテンとして育てているゴーヤは油で揚げてチップスにすると子どもたちも食べやすいようです。米や野菜など自分たちで育てた食材を給食で使用し、地産地消に励んでいます。毎年6月には食育パーティ

3

は食育ボードを置き、運動する力をつくる・元気な体をつくる・体の調子を整える食材をそれぞれ黄・赤・緑で示し、その日に何の食材が使われているのかマグネットを貼っています。廊下には、毎日給食のサンプルを飾り、各クラスには写真をプリントして掲示しています。少しでも食に興味を持ち、親子の会話の一つになればいいと思っています。