

わたしの健康法

(6)

日本一健康な町を目指して、町民の方の健康法を紹介いたします。今回はパレットガーデンに在住の井手口和代さん(81歳)に、保健師がお話を伺いました。

問 保険健康課 ☎84-0327

毎日のウォーキング

元気の秘けつは、日課のウォーキングです。元々、血圧が高く、医師から運動を勧められたことがきっかけでした。最初は「病気に歩かされている」と思いましたが、徐々に血液検査の値が良くなり、運



ウォーキングをする井手口さん

動の効果を実感しました。よく歩く場所は酒匂川沿いのサイクリングコースで、一時間程歩きます。開成町は平らで、ウォーキングをするにはとても歩きやすいです。買い物や用事を見つけては、「よし、歩いて行こう」と、歩く機会を作るようにしています。

病気に上手に付き合う

以前は、甘い物が好きで、食べすぎると、頭痛やむくみなど、調子が悪くなりました。今は、野菜中心の食事で、ご飯の量も測って食べます。家のベランダでは、野菜を作ったり、干したりしています。自分の体や健康のこと、様々なことに興味をもって、病気と上手に付き合うように心掛けています。

この町に住めて幸せ

開成町に住んで8年。自治会の体操教室に参加して、友達が増えました。人のおしやべりは、気持ちが明るくなります。近所の方に、自分が作った野菜や漬物をおすわけすると喜んでくれるので自分もうれしくなります。開成町は、人も優しく、環境もよく、本当に住みやすいです。最近では、一人だけでなく友達と歩くことが楽しみの一つになっています。

子育てポイント

118

問 子育て支援センター ☎82-2222

Q もつすべい歳ですが、最近、指しゃべり(音声)が出てきました。どう関わってあげたら良いでしょうか？

A 赤ちゃんは、だいたい生後6か月を過ぎた頃から、なん語が盛んになり、1歳くらいになると、物を指差して「あっあっ」といった意味のある事を表現するようになってきます。そんなときは「そうね。ワンワンがいたね。」と子どもの思いを共有し、分かりやすい言葉で返してあげましょう。

階から丁寧に関わり言葉にして返してあげる。「はい」「なあに」と繰り返してあげると、この積み重ねとお母さん、お父さんとの愛情たっぷりの対話が、言葉を豊かに育ててくれると思います。

この子どもとの共感関係が喜びにつながり、その後の言葉の発達に影響を与えていくようです。「あー」「うー」といった、まだ言葉にならない発声の段

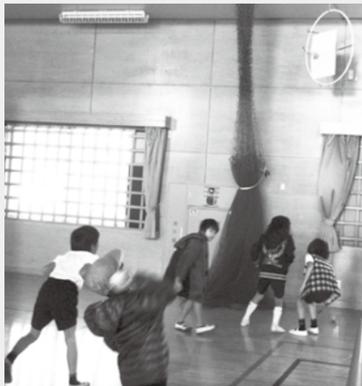


今(15) 生き生き レポート 子どもたちは 「楽しく体力づくり」

開成南小学校教諭 多々納 真治

近 年、子どもたちの体力低下が心配されています。開成南小学校でも、本年度実施した新体力テストでは、全国平均に到達していない種目があり、「体力づくり」は大きな課題の一つです。

そ こで、児童会の体育委員会では、「みんなが運動を好きになり、外で遊ぶ



児童会が遊ぶ様子

を目的とした活動の一つです。クラスを二つに分け、それぞれ三分間で跳んだ回数を合計し、記録証を発行します。大会が近づくにつれ、休み時間を使ったり、長縄の練習に励むクラスが増えていきます。時には、高学年が低学年に教えてあげるようなほほえましい姿も見られます。六分間で六百回以上跳ぶクラスもあり、教師もまねができません。色んな取り組みを行っています。第一回目は、「的当て遊び」を行いました。新体力テストの結果、「ボール投げ」に課題があったので、楽しく投げられる運動ができないかと考え、計画しました。キャラクターの描かれたのりをつくり、新聞紙のボールを的のめがけて思いやり投げます。単純な運動ですが、子どもたちは生き生きと活動していました。こういった活動の積み重ねが大切だと思います。

寒 くなり、積極的に外に出て運動することが少なくなる季節ですが、少しでも体を動かすことの楽しさを知ってもらおうと体育委員会の子どもたちはがんばっています。一人でも多く外で元気に遊ぶ子どもが増えるとうれしいです。家庭でも、放課後や休日を利用して外遊びなどで汗を流しながら、色々な体の動きに慣れ親しんでみませんか。

後期高齢者医療制度

(6)

問 保険健康課 ☎84-0324

知っていますか？ 医療保険のしくみ



今年度は保険料のお話です。

保険料の算出方法は？

保険料は、被保険者一人ずつ算出します。被保険者全員が同じ額を負担する「均等割額」と、被保険者の前年所得に応じて負担する「所得割額」を合計した額になります。均等割額と所得割額は、2

平成24・25年度保険料率

年額保険料(限度額55万円)

均等割額 (41,099円)	+	所得割額 (賦課のもととなる所得金額 × 所得割率(8.01%))
-------------------	---	--------------------------------------

※賦課のもととなる所得金額は、前年の総所得金額等から基礎控除(33万円)を控除した額となります。

保険料の納め方は？

神奈川県後期高齢者医療広域連合が保険料額の決定を行います。町が保険料を徴収します。保険料の納め方には、特別徴収(年金からの天引き)と普通徴収(納付書または口座振替)がありますが、特別徴収が原則です。

納め方を変更できます

特別徴収で保険料を納めている方も、一定の条件がありますが、申し出により口座振替に変更することができます。改めて口座振替の手続きが必要となります。

改めて口座振替の手続きが必要

国民健康保険などから後期高齢者医療制度の被保険者となった場合、それまでの保険料を口座振替で納めていても、制度が変わるため、改めて手続きが必要となります。

人が増えるような活動」を考え、色々な取り組みを行っています。

ま らず新体力テストに興味をもってもらおうと、児童集会を開き、目的や種目の紹介などを実際に行いながら説明しました。それぞれの測定内容が、どのような動きや生活の中の運動につながるかを知らせて、積極的に体力テストに参加する子どもたちが増えました。また、握力測定コーナーをつくり、気軽に測定できるようにすると、休み時間も友だちと楽しそうに計測する姿が見られました。

毎 年開催している「長縄大会」も、体力づくり

スもあり、教師もまねができません。

そ して、今、「みなみっ子体力づくり教室」と題して、休み時間を利用して、色々な活動を行っています。

第一回目は、「的当て遊び」を行いました。新体力テストの結果、「ボール投げ」に課題があったので、楽しく投げられる運動ができないかと考え、計画しました。キャラクターの描かれたのりをつくり、新聞紙のボールを的のめがけて思いやり投げます。単純な運動ですが、子どもたちは生き生きと活動していました。こういった活動の積み重ねが大切だと思います。

寒 くなり、積極的に外に出て運動することが少なくなる季節ですが、少しでも体を動かすことの楽しさを知ってもらおうと体育委員会の子どもたちはがんばっています。一人でも多く外で元気に遊ぶ子どもが増えるとうれしいです。家庭でも、放課後や休日を利用して外遊びなどで汗を流しながら、色々な体の動きに慣れ親しんでみませんか。