

日本一元氣・きれいな町・健康な町を目指して 〈13〉

開成町長 府川 裕一



役場の前にある町民プールから、子どもたちの元気な声が町長室に聞こえてきます。この声が聞こえてくると、夏が来たことを実感します。

町民プールは、「教育の町、スポーツの町」を町のスローガンとしていた昭和41年に造られました。当時の広報に、「最初は大かきしかできなかった小学校児童が、クロールや背泳もあざやかに泳ぎまわるまでに上達し、体育の町開成町の面目躍如たるものがうかがえる」と掲載されています。

夏の時期に、初めて役場にいらした方は、目の前にプールがあることに驚かれます。子どもたちの声が響き渡る町民プールは、まさに町の元気を発信する夏の風物詩です。

町民プールのような元気づくりにつながる場所は、私たちの身の周りにあります。サイクリングコースやパークゴルフ場もそのひとつです。一人一人がもつと元気になることで、日本一元気な町に近づいていくことができます。

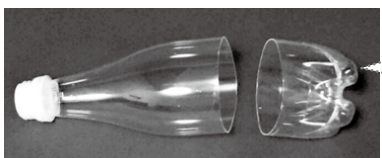
夏本番の8月。熱中症に気を付けて、元気の増進を心がけていただきたいと思います。



目指せ 日本一きれいな町! 問 環境防災課 ☎84-0314

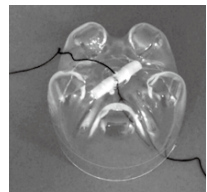
Let's エコ!
ペットボトルでオリジナル風鈴を作ろう

①ペットボトルを2つに切り分け、底の方を使います。切り口は大変切れやすいので、気を付けてください。

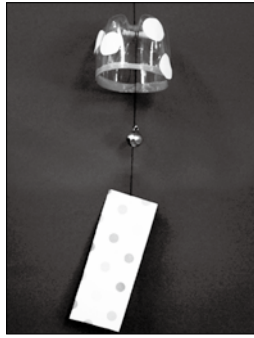


切り口にガムテープなどを付けると安全!

②底の部分にキリなどで穴を開け、糸を通します。割りばしやボタンなどを付けて、糸が穴を通り抜けるのを防ぎます。



③糸の下部分に鈴を付けて、ペットボトルに飾り付けをしたら完成です。



協働のまちづくり 問 自治活動応援課 ☎84-0315

協働のまちづくりが進むことで期待されるメリットは?

町民、事業者、行政(町)などが一体となって協働のまちづくりを進めていくことは、町全体で「地域課題の解決」「住環境の快適化」「まちづくりの活性化」などへの効果が期待されます。地域活動へ積極的な参画をお願いします。

町民の方へのメリットは…

- ・ニーズに合ったきめ細やかで多様なサービスの提供を受けることができます。
- ・社会貢献活動に参加する機会が増え、生きがいづくりや自己実現機会創出につながります。
- ・町などとの距離が縮まることにより、町の施策や各種活動などに参加しやすくなり、町民主体の新しい地域社会の形成につながります。



「かいせいクリーンデー」水路をみんなできれいに(中家村自治会)

介護予防に取り組もう 〈2〉

問 保険健康課 ☎84-0320

骨粗しょう症を予防するには

- ① **食事**
- 意識してカルシウムを摂るようにしましょう。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやKをカルシウムと合わせて摂ると効果的です。
- カルシウムは 1日600mg
牛乳コップ約3杯分
- ビタミンDの多い食品
～腸でのカルシウム吸収を促進～
鮭、さんま、シイタケ
- ビタミンKの多い食品
～骨の形成を促進～
納豆、ほうれん草、キャベツ

② **日光に当たる**

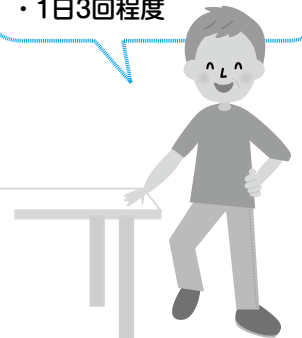
紫外線が当たると皮膚でビタミンDが作られるので、晴れた日なら10～15分、曇りの日なら30分程度外に出て過ごすとい良いでしょう。

③ **運動**

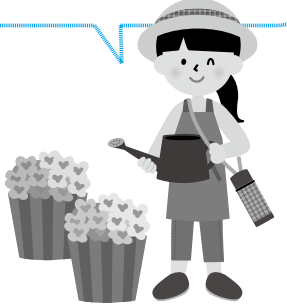
骨に負荷をかけるウォーキングや片足立ちなどの足腰に体重をかける運動が骨を強くするのに効果的です。

片足に体重を乗せて立ちます。壁や机などに手をついてもOK!

- ・左右1分ずつ
- ・1日3回程度



日傘、帽子、給水を忘れずに!



この時期は熱中症に十分注意しましょう。

後期高齢者医療制度 〈8〉

問 保険健康課 ☎84-0324

高額療養費のお話です



た場合、通常、その3～4か月後に、神奈川県後期高齢者医療広域連合から申請の案内と申請書が送付されます。申請書に必要事項を記入、押印のうえ、保険健康課へ提出してください。

なお、一度この手続きをすると次からは自動的に前回指定した口座に振り込まれます。

高額療養費とは?

1か月(同じ月内)の医療費の自己負担額が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として払い戻されます。

なお、月の途中で75歳の誕生日を迎え、新たに後期高齢者医療制度の対象になった場合、その誕生月は、特例で自己負担限度額が減額されます。具体的には、誕生日前に加入していた医療保険制度(国民健康保険や被用者保険)と、後期高齢者医療制度の自己負担限度額がそれぞれ本来額の2分の1になります。

高額療養費を受けるには?

自己負担額が、限度額を超えて高額療養費の対象となつて

高額療養費の自己負担限度額(月額)

所得区分	自己負担割合	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	3割	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (44,400円)※
一般	1割	12,000円	44,400円
区分Ⅱ(低所得者Ⅱ)	1割	8,000円	24,600円
区分Ⅰ(低所得者Ⅰ)	1割	8,000円	15,000円

※()内の金額は、過去12か月に外来と入院を合わせたもの(世帯単位)の自己負担限度額を超えた給付を3回以上受けた場合、その月が4回目以降の給付時に適用。