

目指せ 日本一きれいな町!

環境防災課 ☎84-0314

2月は省エネルギー月間です

冬季は暖房の使用等によりエネルギーの消費が増大する季節です。そのため、2月は経済産業省により「省エネルギー月間」と定められています。

地球温暖化防止のため、一人一人が毎日のくらしの中で省エネルギーを実践することが大切です。暖房温度を1度下げるなど少しずつ家庭や学校、職場で、省エネを実践しましょう。



協働のまちづくり

自治活動応援課 ☎84-0315

協働には様々な形態があります

協働事業には、様々な形態があります。主なものとして共催、実行委員会・協議会、事業協力、事業委託、補助・助成、後援などがあります。事業プロセスの段階ごとや、事業目的や事業の性格、期待する効果、パートナーとなる団体の特性によって選択できる形態は変わってきます。例えば、「実行委員会」ですが、町民公益活動団体や町など、その事業実施の責任を担うものが新たな主催団体を組織し、事業の企画・立案・運営などを行います。

あじさい祭、阿波おどり、瀬戸屋敷ひなまつりなど、町の三大祭りは、町内各種団体で実行委員会を組織する形態で実施されています。

豊かな発想とネットワークが生かされ、広く町民参加が呼びかけられます。



瀬戸屋敷ひなまつりは、実行委員会形式で事業運営

介護予防に取り組もう<4>

～認知症～

保険健康課 ☎84-0320

認知症は、開成町における平成23～25年度新規介護（支援）認定申請者の原因疾患の15%を占め、2番目に多い疾患です。

症状は……

物忘れが増えたり、日付が分からなくなったりするなどの症状から始まります。特に、人に指摘されても思い出せない物忘れは要注意です。症状が進むと、着替えなど日常のことにも助けが必要になります。認知症は、進行を遅らせることはできますが、有効な治療法は見つかっていません。そのため、予防や進行防止が重要です。

認知症予防のポイント……

①頭を使う

頭を使うことで、脳細胞の働きが活発になり、認知症になりにくくなります。

具体的には

- ・思い出しながら、2日遅れの日記をつける
- ・100から7ずつ引いていく暗算をする
(100-7=93、93-7=86……)
- ・目的の道を回る順番やそこまでの交通手段を考へながら旅行の計画を立てる

②身体を動かす

習慣的に身体を動かすことによって、アルツハイマー病の原因物質であるβアミロイドが脳へ蓄積するのを抑えられます。

具体的には

- ・1回30分程度の運動を週3～5回すると良いと言われています。頭を使いながら身体を動かすとより効果的です。ウォーキングしながらしりとりや暗算をする、さらに良いでしょう。

③人と交流する

人と会って交流することは、脳への刺激になるので認知症予防になります。頭を使ったり、運動したり、人と交流することにより、効果的に楽しく認知症予防ができます。

具体的には

- ・友達を誘っておしゃべりしながらウォーキングをする
- ・楽しく取り組み、認知症予防の効果も上がります。

日々を意欲的に過ごすことは認知症予防につながります。楽しいと思えることをして、元気に過ごしましょう。



ご当地ナンバープレートの交付を開始

町に親しみを持っていただけるように、あじさいの花が咲く町の風景を描いたご当地ナンバープレートを導入しました。1月20日(火)から交付しています。

税務窓口課 ☎84-0313

手続きは

新規及び中古の登録者だけでなく、現在原動機付自転車、軽自動車、普通自動車、軽トラックを所有している方のナンバープレート交換も行います。ただし、交換は1つのナンバープレートにつき1回限りとなります。

なお、従来のナンバープレートからご当地ナンバープレートへ交換される場合、同じ番号とはなりません。

手続き場所

役場1階税務窓口課

注意事項など

- ①手続きされた方から順に交付しますので、希望ナンバープレートの交付は行いません。
- ②ナンバープレートが変更することで自賠責保険など



黄色90ccまで



桃色125ccまで

ご当地ナンバープレートは、排気量により色が異なります。



白色50ccまで

の変更手続きが必要になる場合があります。詳しくはご加入の保険会社などにお問い合わせください。③通常のナンバープレートも引き続き交付します。どちらにするか、窓口で選択していただきます。

知っていますか? 医療保険のしくみ

後期高齢者医療制度<12>

保険健康課 ☎84-0324

今月は後期高齢者医療制度の医療費通知についてです。



医療費通知の対象者と送付の時期

神奈川県後期高齢者医療広域連合では、医療機関を受診した方を対象に、9月（1月～6月診療分）と3月（7月～12月診療分）の年2回、ピンク色の封筒で医療費通知を送付しています。

医療費通知に書かれていることは?

通知には、医療機関や調剤薬局などからの請求に基づき、医療費の総額などを記載しています。なお、医療機関からの請求が遅れているなどの理由により、実際に受診している診療状況の記載がない場合があります。

また、入院時の差額ベッド料、歯科の差額材料費、健康診断などの保険診療とならない費用は含まれていません。

なぜ、医療費通知を送付するのか?

これは、被保険者の皆さんに自分の健康管理を心がけてもらうとともに、後期高齢者医療保険の仕組みを理解してもらう目的で実施しています。多くの被保険者は、自分が受診した際の医療費に関して、窓口で支払った自己負担分しか把握していないのが通常です。そこで、医療費の総額が記載されている通知を送付することにより、治療に必要とされた医療費の全体を理解してもらい、後期高齢者医療制度の仕組み（医療費10割のうち、1割または3割を被保険者が負担し、残り9割または7割を後期高齢者医療保険が負担している。）を再認識してほしいからです。