

足を見ると、血液の循環が悪くなっている、炎症が起きている、皮膚の病気がかかっている、内科の病気が

ケアの方法

足は、くるぶしよりも下の部分をさします。人間の全身の骨の数は約2百個ですが、「足」の骨の数は、両足で52個です。全身の約4分の1もの骨が「足」の骨です。体重を支え、立つ、歩く、走るなどの様々な動作を行うために、小さく、細かい骨が集まって体を支えています。年齢を重ねても、自分の足で立って歩いたり、元気な体を維持したりするためには、元気な足を保つことが重要です。

介護予防に 取り組もう<5> ～足のお手入れ～

問 保険健康課 ☎84-0320

協働の まちづくり

問 自治活動応援課 ☎84-0315

「日本一元気な開成町」をつくるために、自治会に加入しましょう

町内にある13の自治会では、ふれあいの輪を広げ、お互いに助け合いながら、地域の課題解決に向けた様々な自主活動を行っています。

多くの方の自治会加入は、地域の力をより強くし親睦の輪をより大きくしていきます。

自治会を活性化し、「協働のまちづくり」を進めるためには、より多くの皆さんの協力や参加が不可欠です。

自治会加入率100%を目指し、「日本一元気な開成町」を町全体でつくり上げましょう。

自治会の加入につきましては、お気軽に自治活動応援課へお問い合わせください。



南足柄市上怒田老人憩の家まで徒歩による避難訓練 (岡野自治会)

目指せ 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

「家庭ごみ分別早見表」を 利用しましょう

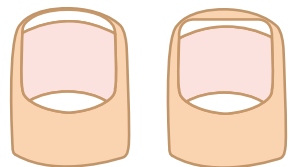
町では、ごみの分別やごみ減量推進のために、ごみの焼却施設である足柄西部清掃組合及び山北町と協力して「家庭ごみ分別早見表」を作成しました。

町民の皆さまには、3月13日(金)から、町民カレンダーと同時配布しています。町民カレンダーでは不十分な分別の品目や、お問い合わせの多い品目を中心に、五十音順で作成しました。また、ごみ処理の流れや、ごみ減量に向けた取り組みなども掲載しています。

毎日の生活に役立てていただき、ごみと資源の分別にご協力をお願いします。



良い足の爪の形



ラウンド スクエアオフ

・最後に爪切りのポイント
深爪にならないようにしましょう。指の形に合わせるのが基本です。

・次は入浴後のケア
タオルでよく拭く↓足全体、爪を見る↓爪が伸びていたら切る↓クリームなどで保湿する↓マッサージをする(マッサージは入浴後に限らず、時間がある時にいつでも)

・まずは足を見ながら、次のことを確認しましょう

皮膚と爪の色やツヤ、あたたかさ。かかと、指と指の間の様子。

・入浴後のケア

・まずは足を見ながら、次のことを確認しましょう

が恶化しているなどの、サインが出ます。このサインを見逃さないようにすることが大切です。心配なことがあったら、かかりつけ医に相談しましょう。



今日の疲れが吹き飛ばす
足マッサージ

申請できる対象者は?
人間ドックを受ける日において、神奈川県後期高齢者医療の被保険者で、町に住所があり、保険料の滞納がないかたになります。ただし、同じ年度内に、町が実施する特定健診やしいがし健診、国民健康保険の人間ドック助成を受けている場合は、申請できません。



後期高齢者医療制度に加入する被保険者の健康保持・増進を図るため、人間ドックの受検費用の一部を助成する事業が、平成27年度から始まります。

助成金額は?
2万円です。ただし、人間ドックの費用が2万円以下のときは、その金額が助成金額になります。

手続きの方法は?
①人間ドックを受ける前に、保険健康課窓口での申請が必要で、被保険者証と印鑑をお持ちください。また、申請書には、人間ドックを受けようとする医療機関名と予定月の記入がありますので、わかるようにしてください。

②申請後、町で申請内容等の確認をします。後日、町から受検承認書と請求方法の案内を送付します。

③人間ドックを受けて、請求に必要な書類(領収書や結果の写し等)が整いましたら、交付申請及び請求をしてください。

④助成が決定したら、交付決定と金額、支給予定日等を通知します。入金を確認してください。

知っていますか?
医療保険のしくみ

後期高齢者医療制度<13>

問 保険健康課 ☎84-0324

再生可能エネルギーの普及を目指して 農業用水で小水力発電設備を導入

町では、酒匂川から分派する文命用水・武永田用水の農業用水を利用した小水力発電設備(あじさい公園発電所)をあじさい公園東側水路内に設置しました。

問 企画政策課 ☎84-0312

再生可能エネルギーで
環境保全に貢献

今回設置した小水力発電設備は、「らせん水車」という形式です。上流からの水で、水車を回転させ、この回転を発電機に伝えて発電します。

発電された電気は、あじさい公園内の夜間時の公園灯の電力として使います。また、昼間などで電気を必要としない時の余った電気は、東京電力に売電される仕組みになっています。



発電設備の概要
水車形式/開放型らせん水車 水車直径/1.0m
使用水量/最大0.3m³/秒 発電電力/最大2200W