

## 生活習慣病を改善することで 血圧が2mmHg下がります

塩 1日平均3g減

体重 2キロ減

飲酒量 2割減

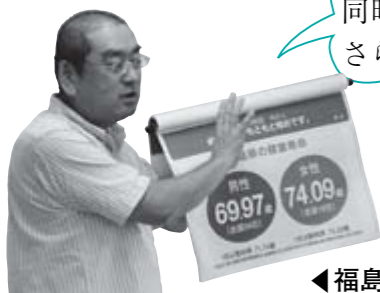


▲村管理栄養士と正しい減塩方法について学びました

### 健診は体の通信簿 健診結果説明会

定期的な  
有酸素運動

1つ実行すると、血圧が2mmHg下がります。同時に複数実行すると、さらに効果的です！



◀福島県立医大 宮崎真医師

村は、7月9日から17日までの間、避難生活で変化した生活習慣を振り返る「健診結果説明会」を仮設住宅集会所等で全15回行いました。説明会では、今年5月に実施した村集団健診の結果が一人ひとりに手渡され、村保健師より健診結果の見方について説明がありました。集まった村民から自分の健診結果や、食事の塩分を減らす方法などについて質問が出されたのに対し、医師・村管理栄養士から健康作りのアドバイスがされました。

## 脳若トレーニングの一部をご紹介します



画面に出したものを覚えて、思い出すトレーニング。楽しみながら脳を活性化できます。

### ◎脳若トレーニング講座

初回は  
8月11日(火) 13:30~15:00  
旧松川小仮設住宅談話室 で行います。



▲楽しく、笑いながら脳をトレーニングします

### いつまでも、いきいきワクワク 脳若トレーニング が始まります

認知症予防講座について詳しくは、包括支援センター（飯野出張所 ☎024-562-4214）までお問い合わせください。皆さんのご参加、お待ちしております。

**認知症予防講座とは：**  
タブレット端末を使った楽しい認知機能向上講座「楽しく続く介護予防」として注目されています。講座は、タブレット端末を使う他にも、体操や音読等を組み合わせた内容で、楽しい会話と自然に笑顔があふれる内容となっています。

村は、5月から7月まで計5回の脳若トレーニングボランティアアスタツ研修会を行いました。会では受講者が、タブレット端末を使った認知症予防プログラム「みつおか式脳若トレーニング」を体験し、楽しく講座を進めるコツなどを学びました。受講した皆さんは今後、村が8月から全15回開催を予定している「認知症予防講座」のサブインストラクターとして活動を行います。



▲健康でいきいきと暮らせる村を目指します

## 健康・福祉・医療再開検討委員会を 開催しています

村では、帰村に向けて、健康福祉サービスや医療再開に向けて検討委員会を開催しています。

6月に開催された初回では、委員を代表し、門馬副村長より鈴木典夫福島大学教授に委嘱状が交付されました。

会では、今後検討を進め10月初旬を目途に検討結果をまとめる予定となっています。

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当制度のご案内

### \*児童扶養手当

児童扶養手当は、父または母と生計を同じくしていない児童を育てている家庭（ひとり親家庭）や父母に代わって児童を養育している家庭の生活の安定と自立を助けるために支給されます。

また、父母両者と生計が同じで父または母の心身に一定の障がいがある場合も支給対象となります。

#### ○手当の額

	全額支給のとき	一部支給のとき
児童が1人のとき	月額 42,000円	月額（所得に応じて） 9,910円～41,990円
児童が2人のとき	児童が1人のときの額に 5,000円を加算	
児童が3人のとき	3人目から1人増すごとに 3,000円を加算	

#### ○手当を受ける手続き

村役場健康福祉課（飯野出張所）の窓口で次の書類等を添えて申請してください。

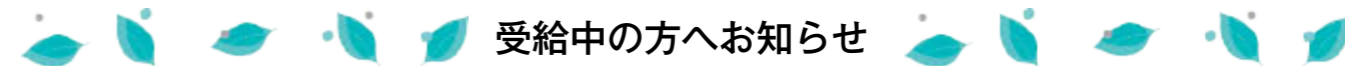
- ① 児童扶養手当認定請求書（役場にあります）
  - ② 請求者と対象児童の戸籍謄本
  - ③ 請求者と対象児童が属する世帯全員の住民票の写し
  - ④ 預金通帳の写し
  - ⑤ その他の必要書類
- ※②～④は発行日から1か月以内のもののみ有効

#### ○児童扶養手当の支給制限

受給者（請求者）本人及びその生計を同じくする扶養義務者等の前年の所得が限度額以上ある場合は、その年度（8月から翌年7月）は手当の全部または一部の支給が停止されます。

### \*特別児童扶養手当

特別児童扶養手当は身体または精神に一定の障害を持つ児童を養育している家庭の生活の安定と自立を助けるために支給され、要件を満たせば児童扶養手当と両方受給することもできます。



#### ○児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給されている方へ

手当受給中の方で、「対象児童が増えた」、「住所を変更した」、「扶養義務者に変更があった」、「証書をなくした」など異動が生じた場合は、速やかに役場健康福祉課まで届出をしてください。

**届出が遅れると、続けて手当を受給できなくなったり、手当の返還を求められたりする場合があります。**また、8月中に現況届けを提出していただきます。日程等は後日連絡いたします。

#### ○お問い合わせ

健康福祉課福祉係（飯野出張所 ☎024-562-4259）