

後期高齢者医療制度のお知らせ

対象者は？ 次の方々が後期高齢者医療の対象となります。

① **75歳以上の方**

(75歳の誕生日から加入となります。誕生日が近くなりましたらお知らせをします。)

② **65～74歳で一定の障がいのある方**

(申請が必要です。役場暮らし応援課住民係にご相談ください。)

◆一定の障がいとは◆

- (1) 障害基礎年金1、2級を受給している方
※ 国民年金以外の障害年金受給者については個別にお問合せください。
- (2) 身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方
- (3) 身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
 - 音声障害
 - 言語障害
 - 下肢障害4級1号(両下肢の全ての指を欠くもの)
 - 下肢障害4級3号(一下肢を下腿の二分の一以上で欠くもの)
 - 下肢障害4級4号(一下肢の機能の著しい障害)
- (4) 精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方
- (5) 療育手帳A(重度)をお持ちの方

今まで加入していた健康保険は？

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)となる方は、それまで加入していた健康保険(国民健康保険、健康保険組合、共済組合等)から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

脱退手続きについては、各保険者へお問合せください。

お 問 い 合 わ せ 先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目

国保会館6階

電話 **011-290-5601**

浦臼町役場 暮らし応援課 住民係

電話 **0125-68-2112**

だれでも食堂のご案内



浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。

新型コロナウイルス感染症対策により予約制での開催といたしますので、事前に申込みが必要となります。マスク着用のうえ、ぜひお越しください!

日 時：1月23日(土) 11:30～13:30

開催場所：ふれあいの家(中央団地敷地内)

※11:30から30分ごとの時間予約制です。申 込 先：電話090-2811-8196

メニュー：生かし・お吸い物・デザート

代表 鎌田真美

料 金：大人200円 18歳以下無料

※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止となる場合があります。

国民健康保険税は納期内に必ず納めましょう!!

認知症予防講演会を開催しました！！

保健センターでは、11月4日（水）に浦臼町認知症等初期集中支援チームサポート医である佐々木竜二医師を招き、認知症予防の最新知識についてご講演頂きました。認知症予防に有望な8つの要素として、以下のことが重要と講話を頂きました。今一度、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

1 2型糖尿病の方は、血糖値のコントロールが重要

糖尿病から認知症を発症するリスクは2倍。発症予防や血糖値コントロールが重要。

2 中年期の高血圧、高脂血症は若いうちから治療すべき

高血圧と高脂血症は、脳の血管を詰まりやすくする。更に、高血圧は認知症の原因物質の産生を促進する。脂質や炭水化物、塩分、アルコールの取り過ぎに注意が必要。

3 体重の維持

中年期からの肥満はよくない。70歳を超えてから、意識していないのに体重が落ちることもよくない。

4 社会交流と知的な活動は重要

教育年数が長い人、生涯を通して新しいことを学ぶ人は、認知症を発症しにくい。また、人間関係の構築と維持は脳の健康に必要であり、社会性を維持することは認知症を進みにくくする。

5 運動習慣が最も重要

有酸素運動（歩行、ジョギング、水泳、体操、ダンス、縄跳び、サイクリングなど）が注目されている。話すのが苦しいくらいの負荷で、1回20～60分、週に3～5回が推奨されている。近所のゴミ拾い、雪かき、早歩きでの犬の散歩でもよい。

6 果物と野菜の多い食生活を心がける

食生活は、食品のバランスと多様性が基本。動脈硬化の進行を防ぐ効果が期待できる果物や、野菜を適度に摂るとよい。

7 禁煙をすべき

8 うつ病をコントロールすべき。睡眠は大切

若い頃にうつ病になると認知症を発症するリスクは2倍になる。また、不眠によって認知症の原因物質が増える。昼寝は、午後3時までの30分以内とし、太陽の光を浴び、運動をするとよい。夜間の頻尿によって不眠になっていることもあるので、必要に応じて医療機関に相談するとよい。

～以前から言われていた予防方法について～

イチョウ葉エキスや、エゴマ油・亜麻仁油・青魚に含まれるEPAやDHAなどのオメガ3不飽和脂肪酸には認知症予防効果がないらしい。また、スタチンという高脂血症治療薬には認知症予防効果はないらしい。



問い合わせ：浦臼町保健センター ☎0125-69-2100