

▶ 運動コース（保健センター） 定員 20 名

回	月日	時間	内容
1	10月28日(火)	13時30分～15時	体重・血圧測定、体調チェック 栄養ミニ講話 生活習慣病予防のための運動について講話・実技 (ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動)
2	11月11日(火)		
3	11月26日(水)		
4	12月9日(火)		
5	12月24日(水)		
6	平成27年1月7日(水)		

▶ 栄養コース（保健センター） 定員 20 名

回	月日	時間	内容
1	11月6日(木)	13時30分～15時	人間は何かからできている？ いつ、何を、どのくらい食べたらいいの？
2	11月27日(木)	13時30分～15時	五大栄養素の必要性、塩・油・砂糖の摂り方
3	12月24日(水)	10時～13時15分	アルコール・間食の摂り方について 調理実習「バランス食」
4	平成27年1月7日(水)	10時～13時15分	外食の際のポイント、トランス脂肪酸の注意 調理実習「減脂・減塩食」
5	1月29日(木)	10時～11時30分	体脂肪を燃やす栄養の摂り方、献立の選び方

▶ 栄養・運動コース（岩江センター） 定員 20 名

回	月日	時間	内容
1	11月13日(木)	10時～12時	体重・血圧測定、体調チェック 栄養講話「生活習慣病予防の食事」 生活習慣病予防のための運動について講話・実技 (ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動)
2	11月27日(木)		
3	12月8日(月)		

「健康生活チャレンジ！生活習慣病予防術講座」のお知らせ
健診結果で血糖値やコレステロールなどが少し気になるあなた、「ちよつと高いだけだから」とそのまま放置していませんか？ちよつと高めを放っておくと血管が傷み始め、動脈硬化が知らず知らずに進み、心臓病や脳卒中といった病気を引き起こします。未来の自分のために、今から予防術を学んで健康生活を送りましょう。

▼対象者 三春町にお住まいの30～74歳まで

今年度特定健診や職場健診の結果、腹囲、BMI、血圧、脂質や血糖などが要指導となった方またはそのご家族で希望される方。

※運動コースは持病や内服等で運動制限のある方はご遠慮ください。

▼参加費 無料※ただし調理実習材料費は1回500円集金します。

▼申込期限 10月14日(火)

▼申込・問 保健センター ☎62・3166

「10月1日から高齢者肺炎球菌予防接種が変わります」

法律の改正により10月1日から、高齢者肺炎球菌ワクチンが法定接種となりました。

これに伴い、ワクチンを受ける対象者について法律に定められ、今後5年間で、満65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる年に接種を勧奨します。

▼平成26年度の対象者
今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方で、これまで肺炎球菌ワクチン接種を受けたことのない方が対象です。次年度以降は対象となりませんのでご注意ください。

※該当する方には、個別に通知します。

▼接種方法
接種回数 1人1回
▼実施期間 10月1日～平成27年3月31日

▼接種対象外 これまでに高齢者肺炎球菌を接種したことがある方

▼実施機関 県内各医療機関
※事前に予約が必要です。かかりつけ医にご相談ください。

▼接種料金 8,000円(うち1,000円本人負担)

▼問 保健センター ☎62・3166

「年に1回は検診を受けましょう」

町では疾病の早期発見や重症化予防による健康保持のために健康診査(一般健康診査およびがん検診など)を実施しています。

また国民健康保険及び後期高齢者医療制度加入者に人間ドックの助成をしています。年に1回は検診を受けましょう。

★メタボリックシンドロームの予防は「運動+食生活+禁煙+健診」

▼バランスのとれた食事をしよう
主食、主菜、副菜をそろえ、中でも副菜をとりよう。

▼夕食を食べる時間を早めしよう
食へてすぐ就寝するのではエネルギーを消費しきれず、肥満に一直線。また、昼食から夕食までの時間が空き過ぎると、空腹でドカ食いする悪習慣につながります。

▼夕食では、高脂肪、高エネルギーの食事をとらないようにしましょう
揚げたり炒める調理を、焼いたり茹でるとエネルギーがダウンします。

▼お酒は飲みすぎないようにしよう
一日の適量(いづれか一つ) 日本酒(1合)、焼酎(ぐい飲み2杯弱)、ビール(中ビン1本)、ワイン(グラス2杯弱)、ウイスキー(ダブル2杯)

▼問 保健センター ☎62・3166



年金

「後納制度(国民年金保険料の納付可能期間の延長)をご存知ですか」

国民年金保険料を納め忘れただまま2年を超えると保険料を納めることはできませんが、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、過去10年以内の納め忘れした保険料を納めることができます。後納制度を利用することで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権を得られる場合があります。

後納制度は事前に申し込みが必要ですが、審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。詳しい内容についてはお問い合わせください。なお審査の結果、後納制度を利用できる方には「承認通知書」と「後納納付書」を送付いたします。「後納納付書」の期限内に後納保険料を納付してください。また、すでに申請された方で納付書の使用期限が過ぎている方は、お電話でご相談ください。

▼問 郡山年金事務所

☎024・932・3434

国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570・011・050