

ふれあい健康通信

きもべつ

健康改善プロジェクト

健診から生活習慣の改善へ

1月から2月にかけて、4回シリーズで、総合住民健診や国保のバースデイ健診などを受診された方を対象に各分野の専門家を招いて自分の体と生活習慣を見直す健康プロジェクトを実施しました。

今まで、健診後に結果説明会などで個別に指導を行ってききましたが、新しい試みとして、集中的に健康教育を受けてもらうことで、「自分のこととして受け止める」「仲間同士で学ぶ」「気づく」こと、そして、生活習慣を見直し行動化できるよう企画しました。

気づきから行動化へ

健診の結果から生活習慣の改善が必要とされた二十数名のうち、ご家族も含めて毎回四〜五名の参加がありました。

第1回目は、喜茂別町立クリニクの石井院長により心筋梗塞やくも膜下出血などの重篤な病気になる原因について、クイズ形式で講話を行っていただきました。

参加者からは血圧や糖尿がいかにか重大な病気に結びつくのか良くわかった。血圧は毎日計って確認していきたいと発言がありました。

第2回目は、保健師が事前

に訪問して聞き取りさせていたいただいた食習慣の内容を元に、吉川管理栄養士が講話をしました。

料理のメニューのカードを使い、日頃食べている食事の内容を振り返り、全体的なバランスなど確認しました。

第3回目は、昨年筋トレマシーンの講習に来ていただいた嶋崎裕美先生より、特別な運動ではなく座ったまま姿勢や呼吸法により体幹の筋肉を鍛える「天然コルセット体操」などの効果的に内臓を減らすための運動を、学びました。

第4回目は、生活習慣改善に取り組んだ体験者から、何をきっかけに始め、また続けられた原因は何かなど、体験報告をもらいました。参

加者それぞれからも、これまでの実践や失敗談なども話され、最後に目標とそれを達成するために、食事や運動・生活の仕方の具体的な実践方法を書きだし発表することで、明日から行動に移していくことを確認していきました。

今回は4回で終了しましたが、また今後も数カ月後に事業の企画を行い、シリーズを続けていく予定です。



お知らせ

国民年金保険料の免除申請が広がる対象期間が拡大されます

国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除を申請することができます。

平成26年4月からは、過去2年1カ月の免除申請ができるようになります。

○これまでは、過去分の国民年金保険料の免除(※)が受けられる期間は、申請の直前の7月(学生納付特例は直前の4月)までの1年以内でした。

○平成26年4月からは、申請時点の2年1カ月前の月分まで申請できるようになります。

【失業などの特例免除の対象期間も拡大されます】

○災害・失業などを理由とした免除(特例免除といいますが)、これまで、申請時点の年度または前年度に災害・失業などの理由があることが条件となっていました。

○平成26年4月からは、災害・失業などの前月から災害・失業などがあつた年の翌々年6月までの期間について、特例免除の申請ができるようになります。(平成26年3月以前にあつ

た災害・失業も対象となりますが、過去の審査対象期間は、2年1カ月前までです)

【申請方法は】

役場住民課住民係(33・2211)または年金事務所に申請してください。必要な添付書類なども、あわせてお問い合わせください。

(※「免除」とは、全額免除、一部免除(3/4、半額、1/4)、若年者納付猶予、学生納付特例のことです。

けんこうらくらくコンビニごはん試食会を開催します

けんこうらくらくコンビニごはん試食会では、コンビニ食材を使い、簡単な調理でしっかり栄養が取れる健康的な献立レシピを紹介します。みなさんにご参加お待ちしております。

■会場：喜茂別町立クリニク 1Fホール

■日時：3月14日(金)

午前の部 10時〜11時30分
午後の部 13時30分〜15時

■定員：各20名
■参加費：無料
■申込・お問い合わせ

0136・33・2225

平成25年度発注状況一覧

平成25年5月16日～平成26年2月18日
予定価格1,000万円以上の契約

工事名等	予定価格	契約金額	落札率 ※1	落札者
森林管理道鈴川福里線開設工事	48,142,500円	46,452,000円	96.5%	後志建設工業(株)
一般X線撮影装置他一式購入	11,739,000円	11,337,375円	96.6%	(株)マック
喜茂別小学校校舎屋上防水・外壁改修工事	63,567,000円	62,370,000円	98.1%	富田・橋詰経常建設共同企業体
喜茂別町統合簡易水道事業 御園配水池・ポンプ場機械・電気工事	13,235,250円	12,967,500円	98.0%	梅澤設備工業(株)
喜茂別町統合簡易水道事業 中央監視装置更新工事	30,201,150円	28,350,000円	93.9%	新栄クリエイト(株)
循環型社会形成推進交付金事業 喜茂別町合併処理浄化槽設置工事(第1工区)	11,310,600円	10,899,000円	96.4%	(株)北海建業
循環型社会形成推進交付金事業 喜茂別町合併処理浄化槽設置工事(第2工区)	12,992,700円	12,579,000円	96.8%	梅澤設備工業(株)
喜茂別町統合簡易水道事業 双葉地区配水管布設替工事	21,408,450円	21,105,000円	98.6%	(株)日道建設運輸
町有林伐採工事	10,090,500円	10,027,500円	99.4%	ようてい森林組合
農業経営体質強化基盤整備促進事業 比羅岡地区農作業道改良工事	23,929,500円	23,205,000円	97.0%	(株)北海建業
喜茂別町立クリニック改修工事	16,968,000円	16,485,000円	97.2%	日野浦建設(株)
旧教育委員会事務局及び 旧学校給食栄養指導センター解体撤去工事	14,038,500円	13,650,000円	97.2%	(株)日道建設運輸
喜茂別町除雪委託業務(第1工区)	24,181,500円	23,835,000円	98.6%	(株)日道建設運輸
町道等排雪委託業務	21,126,000円	20,842,500円	98.7%	(株)日道建設運輸

※1 落札率は、町が予定していた金額に対し、実際に契約した金額の割合のことです。(小数点第2位以下切り捨て)