

子育てひろば



子育て中の親子が交流する場や子育て相談のお知らせ

名前	月日	時間	対象	内容	場所	お問合せ
にこにこルーム	1月16日(木) 1月23日(木) 1月30日(木)	9:30～ 11:30	0～2歳児と 保護者	『部屋の開放』※好きな時間にお越しください。 親子で気軽に集まり、自由に過ごします。	よしのこども園	教育委員会事務局 子育て支援係 (IP) TEL 32-8967
にこにこランド	1月21日(火) 1月21日(火) 1月28日(火)	9:30～ 11:30	0～2歳児と 保護者	みんなでふれあい遊びや製作をします。 ※申込は不要です。	よしのこども園 わかばこども園	
子育て講座	1月16日(木)	10:30～ 11:00	0～2歳児と 保護者	「親子で楽しむふれあい体操」 ※申込は不要です。	よしのこども園	
子育て相談	1月25日(土)	10:00～ 17:00	子育てに 関わっている方	子育てに関する悩みや心配事をお気 軽にお話してください。※事前にお申し 込みください。	吉野町 中央公民館	
育児相談	1月24日(金)	10:00～ 11:00	0～2歳児と 保護者	育児に関する悩みや心配事をお気軽に お話してください。保健師がお待ちしてい ます。※申込は不要です。	保健センター (健やか一番館 4階)	長寿福祉課 保健センター (NTT)TEL 32-0521 (IP) TEL 39-9079
すこやか相談	2月 3日(月)	13:00～ 16:00	就学前の児と 保護者	就学前のお子さんを対象に心理士による相 談を行います。※事前にお申し込みください。	保健センター (健やか一番館 4階)	
子どもに関する 定期出張相談所	2月 7日(金)	10:30～ 16:00	18歳未満の子ども と保護者	相談担当者：児童福祉司・児童心理司 (高田こども家庭相談センター職員) ※事前電話で予約してください。	保健センター (健やか一番館 4階)	高田こども家庭 相談センター TEL(0745)22-6079

(注)0～2歳児:H28.4.2生～、0～5歳児:H25.4.2生～

吉野町公式ホームページはこちら(子育て・母子保健情報)
URL <http://www.town.yoshino.nara.jp/chomin/lifeseen/kosodate/>



母子保健事業(保健センターにて)

☎TEL(32)0521【NTT】・(39)9079【IP】

事業名	実施日	受付時間	対象
4 か 月 児 健 診	1月21日(火)	13:30～14:00	R1. 8. 7～R1. 9. 21生
7か月児健診・BCG予防接種		13:15～13:30	R1. 5. 7～R1. 6. 21生
10・12か月児健診	1月27日(月)	14:00～14:30	H31. 2. 7～H31. 3. 21生 H30. 12. 7～H31. 1. 21生
1歳6か月児健診		13:30～14:00	H30. 4月～H30. 6月生
3歳6か月児健診		13:00～13:30	H28. 5月～H28. 7月生

※幼児歯科健診は対象の方に個別でお知らせします

いきいき健康 吉野町保健センターです!

お問い合わせ・申込…吉野町保健センター(長寿福祉課) TEL(32)0521【NTT】、(39)9079【IP】

場所の記入がない事業は保健センター(健やか一番館4階)にて行います。交付・申請窓口は3階です。

各事業の詳細は、広報4月号と同時に配布の「2019年度健康づくりカレンダー」をご覧ください。

「2019年度健康づくりカレンダー」は2020年3月末まで保存していただきますようお願いします。

健康相談

管理栄養士・保健師が分かりやすく日常生活の振り返りと個々の健診結果に基づいた健康へのアドバイスをさせていただきます。是非お越しください。

実施日	実施時間	実施場所	持ち物
2月5日 (水)	13:30～ 15:00	保健 センター	特定健診結果 筆記用具 メガネ等

ノロウイルスにご注意!

ノロウイルスは冬期に流行の多い感染症です。吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、37～38℃程度の発熱という症状がみられます。感染力は極めて強く、接触や菌の飛沫でも感染します。

★ノロウイルス感染を防ぐために…

- ◆手洗い・うがいはしっかりとする。
- ◆マスクを着用する。
- ◆便・吐物に触れる時は使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用する。
- ◆便・吐物の処理後はすぐに手洗い・うがいを十分にします。
- ◆汚染物の消毒および患者が触れた箇所は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤など)で消毒する。
- ◆布団などすぐに洗えないものが汚染された時は、スチームアイロンや布団乾燥機を用いる。
- ◆加熱による消毒は、85℃で1分以上実施する。

★消毒液の作り方

- ◆準備物 500mlペットボトル、塩素系漂白剤(家庭用)、水、漏斗(金属製でないもの)
- ◆作り方
 - ①ペットボトルに少し水を入れ、塩素系漂白剤(※)を入れる。
 - ②水をペットボトルいっぱいになるよう足し、フタをして振る。※塩素系漂白剤の量について
 - 1)吐物に直接使用する場合:ペットボトルのフタ2杯(約10ml)
 - 2)トイレの便座や患者が触れた物、洗濯物に使用する場合:ペットボトルのフタ1/2杯程度(約2ml)
- ◆注意!

塩素系漂白剤は脱色や金属を腐食させるため、消毒後は拭き取りや水洗いをしてください。

また、トイレ用洗剤など酸性系洗剤と混ぜらないようご注意ください。

高齢者の予防接種の助成期限

高齢者(65歳以上の方)の予防接種の助成期間は以下のとおりです。ご注意ください。

◆高齢者インフルエンザ 1月31日(金)まで

◆高齢者肺炎球菌 3月31日(火)まで

※高齢者肺炎球菌については、平成31年4月に対象となる方に、高齢者肺炎球菌ワクチン接種券をお送りしています。詳しくは吉野町ホームページでご確認いただくか、保健センターにお問い合わせください。

講演会のお知らせ

気づいていないだけで、
実はあなたも慢性腎臓病かも?!

慢性腎臓病は初期症状がなく、そのまま放置すると人工透析が必要となる可能性がある病気です。慢性腎臓病を予防するためにはどうすれば良いかを学びませんか?

先着50名
限定!

- ◆日時 1月15日(水) 13時30分～
- ◆場所 保健センター(健やか一番館4階)
- ◆内容

①講演会『CKD(慢性腎臓病)ってなに?!

～知って得する健康長寿への道～』

講師 奈良県立医科大学 腎臓内科 鮫島謙一先生

- ②個別相談会
- ③お味噌汁の試食会
- ◆お申し込み方法

1月8日(水)までに、保健センター(32-0521)へご連絡ください。

はたちの献血キャンペーン(1月1日～2月28日)実施中!

二十歳が救う 命のリレー

冬の季節は体調を崩す方が多く、献血者が減少する傾向にあります。新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるため、毎年1月～2月に実施しています。

献血にご協力をお願いします。

- ◆上市の初市の日実施
日時 2月11日(火・祝) 10時～正午・13時～16時
場所 南都銀行上市支店駐車場
- ◆下市の初市の日実施
日時 2月12日(水) 10時～正午・13時～16時
場所 下市町アメニティセンター

【主催】 一般社団法人吉野青年会議所



栄養教室を開催しました

「減らそう食塩 塩分控えめの食事体感、調理のポイントを学ぶ」をテーマに、10月23日に栄養教室を開催しました。栄養バランス、塩分量に気を使った献立を実際に調理しました。今回の栄養教室をとおして、自身の健康への関心や食生活を見直す機会となったのではないのでしょうか。



減塩のポイント!

1日の食塩摂取量の目標値は
男性8g未満、女性7g未満です。

野菜に含まれているカリウムには、体内の余分な塩(ナトリウム)を尿中へ排泄させる働きがあります。塩を摂り過ぎないように気をつけるとともに野菜をたくさん取り入れ、食塩摂取量を減らすように努めましょう。

今回調理したレシピの紹介 <材料 2人分>

豚ヒレ肉のカレーピカタ <材料 2人分>

豚ヒレ肉.....120g 塩、こしょう.....少々 小麦粉.....小さじ2
カレー粉.....小さじ1 卵.....30g 油.....小さじ2
レタス.....30g トマトケチャップ.....大さじ1

豚ヒレ肉のカレーピカタ (写真右下)

- ①レタスは水にさらしておく。
- ②豚ヒレ肉は7mm程度の厚さに切り、包丁の背で軽く叩き、塩・こしょうをふる。
- ③小麦粉とカレー粉をよく混ぜ、豚肉全体に薄くつける。
- ④フライパンに油を入れ中火で温め、豚肉に卵液を全体につけ、フライパンに並べ入れる。片面が色よく焼けたら裏返し、蓋をして弱火で3~4分焼いてよく火を通す。
- ⑤レタスと豚肉を盛り、ケチャップを添える。



一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質
	152kcal	16.1g
	脂質	食塩相当量
	6.8g	0.9g

みんなで防ごう！早期発見しよう！ 児童虐待・高齢者虐待・障がい者虐待

虐待(疑い)を発見した場合、役場や地域包括支援センター、警察へ通報・相談する義務があります!



「おかしい」と感じたら
まずは相談を!

- | | |
|------------------|--|
| 身体的虐待 | つねる・殴る・無理矢理食事を口に入れる・火傷や打撲をさせる等 |
| 心理的虐待 | 怒鳴る・悪口を言う・無視する・人前で恥をかかせる等 |
| 経済的虐待 | 必要な金銭を渡さない・必要なサービスを利用させない
年金や預貯金を本人の意思や利益に反して使用する |
| 性的虐待 | 懲罰的に身体を裸にして放置する・性器への接触等 |
| 放置・放任
(ネグレクト) | 食事や水分を与えない・おむつの交換をしない
暖房等の適切な環境をつくらない等 |

あなたの気づきが、子どもや高齢者、障がい者、その家族を守ることに繋がります。「おかしいな。虐待ではないかな。」と感じることがあれば、すぐに相談してください。相談者の秘密は厳守します。

相談の結果、虐待ではなかったとしても、相談者が罪に問われることはありません。**まずは相談してください。**

相談・通報先 長寿福祉課

NTT...TEL (32) 8856、IP直通...TEL (39) 9078

介護保険料とサービス利用料の一部などが税金の対象から控除されます

介護保険料とサービス利用料の一部などが、所得税の確定申告、町・県民税申告の際に所得控除の対象となります。

◆社会保険料控除(介護保険料)

前年中に納付していただいた介護保険料の全額が、社会保険料控除の対象となりますので、申告の際には次の書類で確認してください。

- ①特別徴収者(年金天引きの方)
 - …年金保険者発行の「源泉徴収票」
 - ②普通徴収者(納付書、口座振替で納付の方)
 - …吉野町発行の「納付済証明書」
- (②については1月中旬頃、長寿福祉課から送付します)

◆医療費控除(サービス利用料)

居宅サービス

…自己負担額(1割、2割又は3割負担分)が対象です。

【医療系サービス】⇒支給限度額を超えて利用した費用も対象です。

- ・(介護予防) 訪問看護 ・(介護予防) 居宅療養管理指導
- ・(介護予防) 訪問リハビリテーション
- ・(介護予防) 通所リハビリテーション
- ・(介護予防) 短期入所療養介護

【福祉系サービス】⇒支給限度額を超えて利用した費用は対象外です。

※居宅サービス計画に医療系の居宅サービスが含まれていることが必要です。

- ・訪問介護(生活援助中心型を除く)
- ・(介護予防) 訪問入浴介護 ・通所介護
- ・(介護予防) 短期入所生活介護 ・夜間対応型訪問介護
- ・(介護予防) 認知症対応型通所介護
- ・(介護予防) 小規模多機能型居宅介護
- ・地域支援事業の訪問型サービス(生活援助中心型を除く)
- ・地域支援事業の通所型サービス

施設サービス

【医療系サービス】⇒自己負担額(1割、2割又は3割負担分 および食費・居住費)が対象です。

- ・介護老人保健施設 ・介護療養型医療施設

【福祉系サービス】⇒自己負担額(1割又は2割負担分および食費・居住費)の½が対象です。

- ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ・地域密着型介護老人福祉施設

※生活援助中心の訪問介護や福祉用具の貸与・購入、住宅改修費等は対象となりません。

※領収書に「医療費控除の対象となる金額」が記入されていることが必要です。

☎長寿福祉課 介護保険担当

介護保険料 納め忘れていませんか？

介護保険はみなさんに納めていただく保険料と公費を財源に運営されています。

65歳以上の方の介護保険料の徴収方法としては、支給される年金からすぐに特別徴収(年金天引き)されることなく、半年間程度は普通徴収(納付書による納付)をお願いすることになっています。この間、年金天引きされているものと思われて、未納になっている方がおられます。また、特別徴収に移行後も年金から天引きできない方、年金天引きでも差額分や調整分を個別にお支払いいただく方には納付書を送付しています。納め忘れにご注意ください。

介護保険料を納めないまましていると、地方税法に定められる滞納処分(督促、財産調査、差押え等)の他に、介護サービスを受ける際、給付制限がとられます。このようなことになる前に、滞納のある方は下記までご相談ください。

◆お問い合わせ先

長寿福祉課 介護保険担当

要介護高齢者の介護を されている方々へ

要介護高齢者の介護をされているご家族等の方々に対し、慰労金として年額10万円を支給します。

■対象

つぎのいずれの条件も満たす方を介護されている家族等(身辺介護を主として行っている方又は世帯主に限る)

- 要介護認定を受けており、要介護4又は要介護5と認定された住民税非課税世帯の在宅高齢者
- 平成31年1月1日から令和元年12月31日までの間に介護保険サービス(年間1週間程度のショートステイの利用を除く)を受けなかった方、または病院及び診療所に入院(3か月未満の入院を除く)されなかった方

◆申請・お問い合わせ先

長寿福祉課 地域包括支援センター