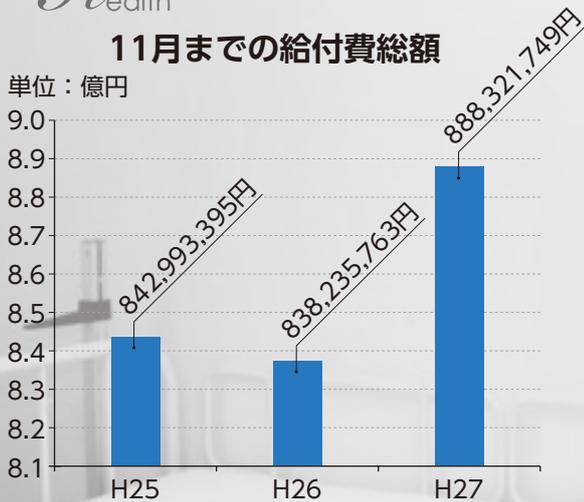


# 医療費の抑制にご協力ください！

近年の高齢化や医療水準の高度化により増え続ける医療費に対して国保会計を健全な運営とし、安定した保険制度を保つため、4月から保険税率を改正して被保険者の皆さんへご負担をお願いしました。それでもなお、1人当たりの医療費は、増加し続けており、今後の国保会計の運営見通しも厳しいものとなっております。

今一度、皆さんに医療費抑制へのご協力をお願いいたします。



11月までの給付費の支払総額で見ますと平成26年度は平成25年度に対して伸びを抑制することが出来ましたが、平成27年度においては11月支払までの時点で平成26年度と比較して約5,000万円程度給付費が増加しております。

## 問 福祉保健介護課 国保医療係 (☎78-3139)

### こうしてできる医療費抑制

#### ① 重複受診はやめましょう

お医者さんを次々と変えることは、検査や処置、投薬などをやり直すため医療費の負担が増えます。また、度重なる検査や投薬により体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

#### ② 定期的に健康診断を受けましょう

自分の健康状態を知る大きな手がかりになります。病気の早期発見・早期治療は生活習慣病などの重症化予防や改善に欠かせません。現在、自覚症状が無くても年に1度は健康診断を受けましょう。

#### ③ ジェネリック医薬品を使いましょう

かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談してみてください。みなさんが薬局で支払う薬代も節約することができます。

#### ④ 診察時間内の受診を心がけましょう

夜間や休日に急病や大きなケガをした場合、医療機関で時間外診療を受診することは当然です。

しかし、時間外診療は別料金が増算され、みなさんが支払う医療費はもちろん国保が支払う給付費も増加します。できるかぎり時間内での受診を心がけましょう。

### 「健康は最大の節約」

病気やケガをしなければ医療費はかかりません。手洗いや歯磨きを習慣づけ、適度に運動を行い、暴飲暴食や塩分の摂り過ぎに注意して健康を維持していきましょう。

### ぜひ相談ください

生活習慣病などの予防のため、健康に関する相談や生活習慣改善について、町の保健師・栄養士がお手伝いします。

注意してください！

町内で還付金詐欺・振り込め詐欺が発生しています！



役場から電話で口座番号の確認やATMへの誘導は行っておりません。

怪しいと思ったら、ご家族や役場に確認してください。

△本町での事例▽

役場保険課の〇〇を名乗り「通知が届いていると思うが、還付金の返金口座を教えてください」との電話がありました。

もし、ご自宅に怪しい電話などがありましたら至急役場にご連絡ください。

#### ■連絡先

福祉保健介護課

☎ (78) 3139

## 日頃からの感染予防が重要です!!!

# インフルエンザの感染を予防しましょう

インフルエンザは、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体(ウイルス)を周囲の人が吸い込むなど、体内に取り込むことで感染が広がります。

感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、手洗い、咳エチケットを行いましょう!



☎ すこやか館  
(☎65-7515・☎78-7171)

### 手洗い・うがいを忘れずに

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅したらうがいをし、調理の前後、食事前などは、こまめに手を洗いましょう。

### 咳エチケットを守りましょう

マスクをするなど、咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましよう。

### 適切な湿度50~60%を保つ

空気が乾燥すると気道の粘膜が弱くなり、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことが効果的です。

### 栄養バランスが取れた食事を

身体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましよう。

長洲町食生活改善推進員協議会

## 簡単クッキング ガドガドサラダ



### ワンポイント

インドネシアの温野菜サラダ。甘辛くてスパイシーな味わいです。

### 1人分の栄養価

エネルギー	60kcal
タンパク質	3.7g
脂質	3.3g
塩分	0.9g

### 材料(4人分)

もやし	120g	A	ピーナツクリーム	大さじ1
キャベツ	120g		濃口醤油	大さじ1
ミニトマト	4個		チリソース	大さじ1
厚揚げ	60g		水	大さじ1

### 作り方

- キャベツは短冊切り、厚揚げはサイコロ状に切る。
- もやし、キャベツ、厚揚げは茹でて、茹であがったら水気をしっかり切っておく。
- Aをよくかき混ぜ、ソースを作る。
- 野菜、厚揚げを盛りつけてソースをかける。

## 『ながすクッキング教室』を開催します

※事前申込みが必要です 男性も大歓迎です!!

- 日 時 1月15日(金)  
午前9時30分~午後1時
  - 場 所 すこやか館 調理室
  - 内 容 ながすクッキング新年会  
☆鍋パーティー
  - 持ってくる物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚
  - 参加費 500円
  - 締切日 1月8日(金)
- ☎・☎ すこやか館 (☎65-7515・☎78-7171)

## 保健・子育て情報

### 子どもの歯を むし歯から守ろう!

町では、年3回むし歯予防のためのフッ化物塗布を町内保育所・幼稚園で行っています。町内保育所では、未就園児の受付も行っていますので、この機会にぜひご利用ください。

- 対象年齢 1歳から3歳
  - 費用 無料
  - 必要なもの 印かん
  - 場所・日時・問い合わせ先
  - ▽長洲こどもの海保育園  
2月17日(水) 午前9時30分~  
☎(78) 04006
  - ▽六栄保育所  
2月10日(水) 午前9時30分~  
☎(78) 0954
  - ▽長洲幼稚園・保育所  
2月16日(火) 午後1時30分~  
☎(78) 4680
- 希望する人は、各保育所へお問い合わせのうえ申し込みください。  
☎ すこやか館 (☎65) 7515・(☎78) 7171

### ひとり親家庭等の子どもたちの 学習を応援します!

県では、「塾に通うことが難しい」「勉強の習慣を身に付けたい」など、悩みを抱えるひとり親家庭などの子どもたちに、最寄りの地域で学習指導を行う「地域の学習教室」を開設しています。退職された元教員や大学生などが先生となり、学校の教科書や宿題に沿って学習を行います。

- 対象者 主にひとり親家庭の小・中学生
  - 開設日 週1回以上
  - 費用 1回あたり上限100円  
(無料の場合もあり)
  - ※長洲町での開催も可能です。
  - ☎ 熊本県母子寡婦福祉連合会  
☎096(324)2136
- ### 幼児安全法を開催します
- お子さんの急な病気やケガなどの対処方法について、講座を開催いたします。受講料は無料ですので、お気軽に申し込みください。
- 日時 1月30日(土)  
午前10時~午前11時30分
  - 場所 町中央公民館 研修室  
☎ 子育て支援課 (☎78) 3126

### ペアレント・トレーニング開催

子どもへの接し方で気になることはありませんか。子どもの様々な行動に対する対応方法について講座を開催します。受講料は無料ですので、お気軽に申し込みください。

- 日時 1月20日(水)  
午後7時~午後8時30分
  - 場所 町中央公民館 研修室  
☎ 子育て支援課 (☎78) 3126
- ### オストメイト医療相談会を開催します
- オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)やそのご家族を対象に、ストーマケア相談会およびオストメイト体験発表を行います。
- ※事前の参加申し込みは不要です。
  - 日時 1月23日(土)  
午後1時30分~午後3時30分
  - 場所 荒尾市民病院内
  - 参加費 無料
  - 当日会場受付をしてください。
  - ☎ (公社)日本オストミー協会  
熊本県支部  
☎096(384)1012
- ### 認知症の人と家族の会「つどい」参加者募集

日々の介護の悩みや介護に役立つさまざまな情報を共有し交換する交流の場です。ぜひご参加ください。

- 日時 1月23日(土)  
午後1時30分~3時30分
- 場所 玉名市民会館
- 参加費 無料
- ☎・☎ 熊本県認知症コールセンター  
☎096(355)1755

### お詫びと訂正

広報ながす12月号15ページに誤りがありました。お詫びして訂正します。

#### <誤>

### 7. 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額(平成27年4月1日現在)

区分	経験年数		
	10年	15年	20年
一般行政職 大学卒	255,800円	346,200円	392,933円
一般行政職 高校卒	224,250円	295,533円	375,700円

#### <正>

### 7. 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額(平成27年4月1日現在)

区分	経験年数		
	10年	20年	30年
一般行政職 大学卒	255,800円	346,200円	392,933円
一般行政職 高校卒	224,250円	295,533円	375,700円

初めての  
ハッピーバースデー

掲載募集中!

初めての誕生日の記念に、  
広報ながすに掲載しませんか。  
掲載を希望する人は、写真と  
コメントを添えてまちづくり課まで  
お申込みください(60文字まで)  
☎まちづくり課 ☎78-3239



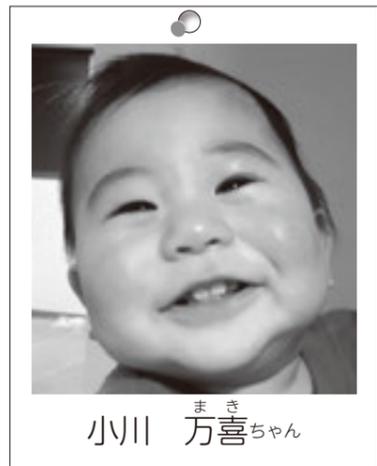
小柳 とき 斗輝ちゃん

平成27年1月8日(向野北)  
パパ 龍馬さん ママ 志歩さん  
♡パパとママから  
1歳のお誕生日おめでとう♡  
いつも笑顔でパパとママを  
幸せにしてくれてありがとう!!  
これからも元気いっぱい  
大きく育ってね。



黒崎 ゆうみ 優美ちゃん

平成27年1月19日(新山)  
パパ 勲さん ママ 友美さん  
♡パパとママから  
1歳のお誕生日おめでとう♡  
いつもニコニコの笑顔ありがとう  
その笑顔があるから  
ママもパパも頑張れるんだよ  
これからもよろしくね。



小川 まき 万喜ちゃん

平成27年1月24日(下東)  
パパ 真広さん ママ 小夜さん  
♡パパとママから  
万喜、一歳のお誕生日おめでとう!!  
あなたの成長を  
一番近くで見ることができて  
パパもママも幸せだよ。  
これからも元気に成長していつね。

1月・2月の行事  
子育て情報

子育て支援センター

ごきげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせなど)

■日時 毎週火曜日 午前11時～  
■場所 子育て支援センター  
■対象者 未就学児親子

1月にここサロン「カレンダー制作」

■日時 1月7日(金) 午前10時30分～  
■場所 子育て支援センター  
■対象者 未就学児親子

ベビーマッサージ ※事前申込が必要です。

■日時 1月18日(日) 午前10時30分～  
■場所 子育て支援センター  
■対象者 1歳未満の乳児とその保護者  
■持参品 バスタオル1枚  
■申込期限 1月16日(土)まで

1歳の誕生日会

※対象者には、事前に案内文を送付します。

■日時 1月22日(木) 午前10時30分～  
■場所 子育て支援センター  
■対象者 1歳の誕生日を迎える幼児とその保護者

親子コミュニケーション体操 ※事前申込が必要です。

■日時 1月25日(日) 午前10時30分～  
■場所 子育て支援センター  
■対象者 未就学児親子 20組  
■持参品 動きやすい服装・水分補給用の飲料  
■申込期限 1月18日(日)まで

2月にここサロン「豆まき」

■日時 2月4日(金) 午前10時30分～  
■場所 子育て支援センター  
■対象者 未就学児親子

「おゆずり会」

家にある「もう着れないな」「誰かに譲ってもいいかな」という服があれば子育て支援センターまでお持ちください。(返却はいたしません。ご了承ください)

■日時 2月17日(日) 午前10時～  
■場所 子育て支援センター  
■回収期限 2月8日(日)まで  
■回収対象品 子ども服(130cmまでの洋服)、子ども用品、小物 など  
※洋服は、夏物・冬物どちらでも構いません。

☆遊びに来ませんか! ☆

子育て支援センターでは、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。  
お気軽に遊びに来てください。  
わからないことがあれば、職員までお尋ねください。

申・問 子育て支援センター (☎78-4100)

すこやか館 Information

◎場所はいずれもすこやか館

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日時 1月7日(金)と21日(金)  
午前10時～11時30分  
(9時50分までにお越しください)

※ミニ母親学級を行いますので、妊婦さん本人がお越しください。パートナーも同伴できます。  
また、当日は個人番号(マイナンバー)と筆記用具、電卓、出産の経験のある人は上のお子さんの母子健康手帳を持ってきてください。  
お勤めなどで都合が悪い場合は、指定日以外での交付も可能ですので、事前にご相談ください。

妊娠が分かったら、できるだけ早く妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付をうけましょう。  
県では、妊娠11週以内での届出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば(平成27年11月生)

■日時 1月25日(日) 午前10時30分～正午  
1月27日(火) 午前10時30分～正午

★1月の乳幼児健診

7日(金) 3歳児健診  
(対象:平成24年6月～7月生まれ)  
12日(木) 7カ月児健診  
(対象:平成27年5月生まれ)  
22日(金) 3カ月児健診  
(対象:平成27年9月生まれ)

※対象の人には1カ月前までに通知します。

申・問 すこやか館 (☎65-7515・☎78-7171)

子育てサークル「でてこんね～」

◎事前申込が必要です

ママカアップ

■日時 1月21日(日)  
午前10時30分～11時30分  
■場所 町中央公民館 教養文化室  
■対象者 未就園児の親子  
■内容 アロマで潤す保湿づくり  
(保湿クリーム、抗菌ジェル、アロマバスボム)  
■持参品 お子さんの飲み物、タオル など  
■定員 15人 ※定員になり次第締め切ります。  
■参加費 800円  
■申込期限 1月15日(金)

申・問 子育て支援センター (☎78-4100)

強い歯で何でも  
かめる元気な子!

これからもむし歯ゼロで過ごしましょう!

平成27年11月4日(日)におこないました3歳児健康診査の歯科健診で、むし歯がなかった子ども達を紹介します。



井手結月ちゃん  
(清源寺)



中山和郁ちゃん  
(清源寺)



荒木隼太郎くん  
(下東)



佐藤妃莉ちゃん  
(向野北)



塚本泰聖くん  
(建浜)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
10. 23	松尾 朱莉	女	清一	東荒神
10. 24	柿本すみれ	女	正	赤崎
10. 26	西村 風香	女	裕樹	赤崎
10. 27	小井手登虎	男	博美	赤田
10. 30	佐藤 陽貴	男	貴史	向野北
11. 4	江崎 千華	女	友幸	平原
11. 4	田上 朝陽	男	雅也	宮崎
11. 6	田上 太晴	男	大	東荒神
11. 12	下河 美陽	女	正和	東荒神
11. 13	仕明美莉愛	女	広充	下東
11. 13	浦本 逢喜	男	将	東荒神
11. 13	浦本 美桜	女	将	東荒神
11. 18	村上優衣奈	女	領一	向野北
11. 20	西尾姫心菜	女	誠次	宮崎
11. 22	日野愛沙陽	女	史麻	向野
11. 22	豊福 乃愛	女	翔平	宮ノ町

(平成27年11月30日受付分まで)