

広報 きたかた

7月号

2017

No.139



喜多方市公式
facebook





認知症 決して他人事では ありません

平成28年9月開催 認知症への理解を深める講演会

住み慣れた地域で自分らしい くらしが続けられるように

喜多方市では、既に高齢化率が33%を超え、2025年には40%に達すると予測されています。

1人暮らしや高齢者のみの世帯も増加傾向にあり、認知症、閉じこもりなど、高齢者を取り巻く問題が顕在化しています。

さらに、地域でのつながりが希薄化し、高齢者が置かれている環境は、厳しさを増しています。

認知症は脳の機能が低下することによって発症します。今後、高齢者の5人に1人は認知症になると予想されています。

認知症を病気として捉えず、放置した結果、症状が進行してしまうケースが後を絶ちません。「おや？」と思った時に自分自身が、そして周囲が気づくことはとても重要なことです。

認知症であっても高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、充実した生活を継続できるよう、必要な早期診断などを行う体制や、認知症高齢者とその家族を支える地域づくりを支援しています。

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

☎(24)5242

もくじ Contents

7月号 2017 No.139

- P2 認知症を考える
- P6 後期高齢者医療制度
- P8 健康だより
- P10 生涯学習だより
- P12 喜多方フォトニュース
- P14 情報ステーション
補助・支援
- P15 募集
- P17 イベント／お知らせ
- P18 お知らせ／小型家電ボックス回収
- P20 税金／年金／『市民と市長の談話室』対
話内容／ふるさと納税
- P21 きたかたエンターテインメントドリームフ
ェスタ出演者募集／国民健康保険加入者
の皆さんへ
- P22 相談／休日当番医／献血
- P23 市民と市長の談話室／美術館／図
書館
- P24 ふるさとの遺産／人口

気軽に相談してみよう

地域包括支援センター

寝たきり、認知症高齢者や虚弱高齢者とその介護者、家族などの皆さんからの、在宅での生活や介護、介護予防などに関する相談や公的福祉サービスについての相談に応じています。

毎月第2・第4水曜日は午後7時30分まで相談窓口を延長しています。(サブセンターは除く)

喜多方市地域包括支援センター

喜多方市字上江3646番地1

電話 0241-21-8856

Fax 0241-23-3296



熱塩加納サブセンター

喜多方市熱塩加納町米岡

字下平乙609番地

電話 0241-36-2336

Fax 0241-36-2776



塩川サブセンター

喜多方市塩川町

字身神300番地1

電話 0241-28-1253

Fax 0241-28-1258



山都サブセンター

喜多方市山都町

字北松ノ前3144番地

電話 0241-38-3139

Fax 0241-38-3137



高郷サブセンター

喜多方市高郷町揚津

字袖山甲3067番地3

電話 0241-44-7111

Fax 0241-44-7112





認知症 地域で支える

認知症カフェ

市内の介護施設を中心に開催されている認知症カフェ。

お茶の時間に参加して、認知症のことを理解しましょう。また、情報交換や交流の場として、日頃困っていることや悩んでいることを相談し、気持ちを軽くしましょう。

◆詳しい開催予定表は高齢福祉課の前の「認知症情報コーナー」にあります。

◆参加費 100円

関係 問 高齢福祉課 地域包括ケア推進

☎(24) 5242

施設名
ハッピーランドあいかわ ☎(38) 3900
グループホーム「至福の郷」東町 ☎(21) 1980
べるはあと ☎(23) 7002
グループホームひまわり ☎(23) 3715
グループホームひびき ☎(30) 1123
グループホームさわら ☎(27) 5510
グループホームもも太郎さん喜多方 ☎(21) 8630
グループホーム夢の森 ☎(28) 5855
やわらぎ(グループホーム、小規模多機能) ☎(21) 8711
ケアプラザ喜多方 ☎(23) 6116
グループホームレインボー ☎(22) 2300
グループホームすこやか ☎(24) 4870

ひとりで悩まず、 一緒に考えましょう

本人のケアはもちろんですが、介護者の心の負担を軽くすることはとても大切なことです。

なんでも話せるカフェに参加してみませんか。

心配なこと、知りたいことがあればいつでもご連絡ください。



認知症地域支援推進員
三浦 朋子

もの忘れ検診

認知症の早期治療の促進と重症化の予防のため、もの忘れ検診を実施しています。

認知症の早期発見・早期対応は、症状を改善したり、症状の進行を遅らせたりすることにつながります。

対象者 市内に住所を有する65歳以上の方(平成30年3月31日現在)
※長期に入院されている方や介護施設に入所されている方は対象となりません。

検診費用 無料(期間内1回の受診に限ります)

検診期間 7月1日(土)～平成30年3月31日(土)

場所 下記の14医療機関

検診内容 各実施医療機関で問診、簡易認知機能検査を受けます。

申し込み方法 希望される方は、直接、電話などで実施医療機関に申し込んでください。

その他 受診時は、「国民健康保険医療被保険者証」または「後期高齢者医療被保険者証」を持参してください。

関係 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

☎(24)5242

もの忘れ検診実施医療機関

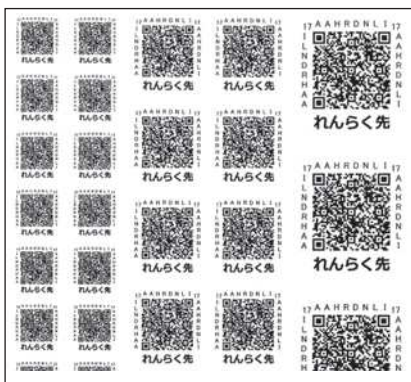
医療機関名	連絡先	医療機関名	連絡先
飯塚病院	☎(24)3421	君島内科消化器科クリニック	☎(24)5800
入澤病院	☎(22)0267	手代木医院	☎(22)0034
佐原病院	☎(22)5321	みつはし医院	☎(21)1311
鳴瀬病院	☎(24)3333	山田産婦人科医院	☎(22)3032
あきもと整形外科クリニック	☎(21)1515	ゆうゆうクリニック	☎(22)2111
大竹内科	☎(22)0241	武田医院	☎(27)4031
喜多方市地域・家庭医療センター	☎(24)5320	くまたクリニック	☎(28)1233

高齢者の身元をQRコードで確認

在宅高齢者が認知症などから徘徊や迷子になった場合にQRコードを使い身元確認を容易に行える事業を行っています。

対象者 市内に住所を有し、在宅で暮らすおおむね65歳以上の認知症高齢者またはこれに準ずる状態の方

利用方法 家族などからの申請により利用者専用QRコードを配布します。
利用者が普段身につける物に貼り付けて利用してください。



QRコード付シールシート(サンプル)

利用の流れ

利用者の持ち物などにQRコードを貼付します。

QRコードをスマートフォンなどで読み込むと、委託者の運営する緊急センター連絡先と利用者IDが表示されます。

※利用者IDは、数字ですので、そのままで個人を識別できるものではありません。

その利用者IDを緊急センターへ連絡します。

登録された近親者へ連絡が行きます。

費用 自己負担はありません。

申し込み方法 高齢福祉課および各総合支所住民課に備え付けの申請書により申請してください。



関係 高齢福祉課 いきがい支援係
☎(24)5230または各総合支所住民課 市民サービス班

後期高齢者医療制度

被保険者証の更新と保険料のお知らせ

安心な制度で明るく元気な高齢社会を



保険料の納期

①特別徴収(年金からの天引き)

4月	6月	8月
仮徴収期間(前々年度の所得額により算定した暫定の保険料額)		
10月	12月	2月
本徴収期間(前年中の所得額により算出した確定保険料額から仮徴収した分を差し引いた保険料額)		

②普通徴収(納付書などによる納付)

第1期	第2期	第3期	第4期
8月31日	10月2日	10月31日	11月30日
第5期	第6期	第7期	
1月4日	1月31日	2月28日	

納付には、「口座振替」が便利です。希望する方は、口座がある以下の金融機関で手続きをしてください。

金融機関 東邦銀行 大東銀行 福島銀行 会津信用金庫 会津商工信用組合 東北労働金庫 会津よつば農業協同組合 ゆうちょ銀行

後期高齢者医療制度とは

75歳以上の方と一定の障がいがある65歳以上74歳以下の方のうち認定を受けた方が加入する医療保険制度です。これまで社会保険などの被扶養者だった方も被保険者となります。

被保険者は保険料を納め、すべての市町村が加入する広域連合が交付する被保険者証を医療機関に提示して診療を受けることとなります。

8月1日からは新しい保険証で

現在の被保険者証の有効期限は7月31日までです。8月からの新しい被保険者証は7月下旬に特定記録郵便で郵送します。

今までお持ちの被保険者証は、8月以降に保健課または各総合支所住民課へ返却してください。



保険料の額を

お知らせします

前年所得額が確定後、保険料額と納付方法に関する通知を8月中旬にお送りします。

保険料の納付方法は原則として特別徴収(年金からの天引き)となります。

新たに後期高齢者医療に加入した方や介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金額の2分の1を超える場合などは年金からの天引きができないため、普通徴収(納付書による納付)となります。

保険料の計算方法は?

保険料は①所得に応じて納める部分(所得割額)と②全員が納める定額部分(均等割額4万1700円)があります。被保険者と世帯主の所得に応じて軽減されます。

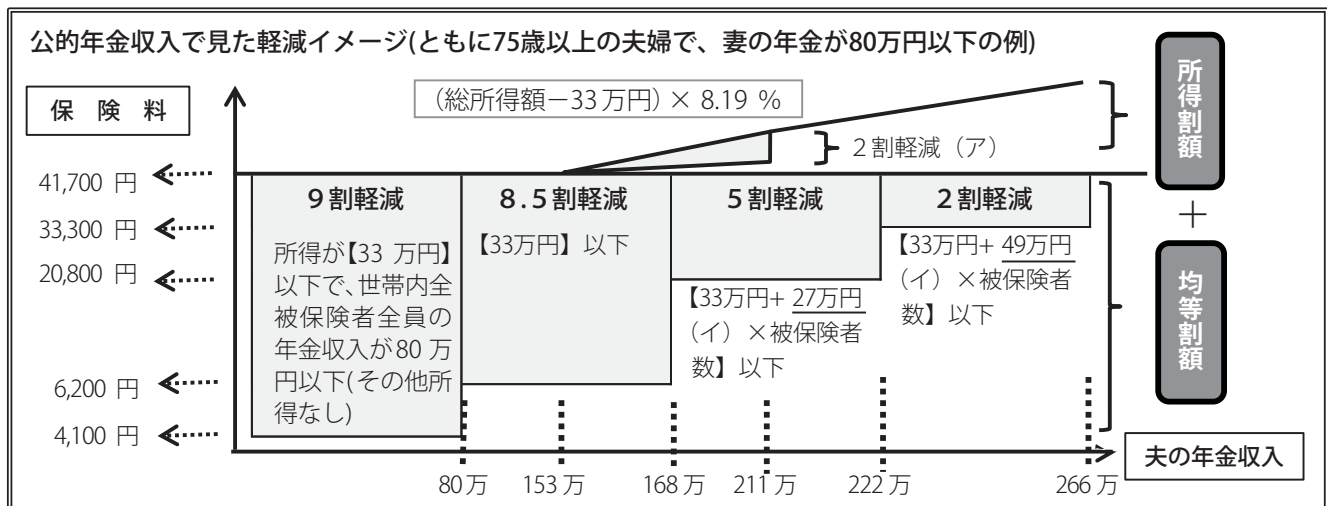
なお、後期高齢者医療制度加入の前日に、家族の社会保険で被扶養者だった方は、所得割額が賦課されず、均等割額が7割(平成28年度までは9割)軽減されます。

保険料の計算方法

①所得割額 ○一定以上の所得のある方が所得に応じて負担 ○ $(\text{総所得額} - 33 \text{万円}) \times 8.19\%$ ○被保険者の所得に応じて軽減	+	②均等割額 ○全ての方が負担 ○年額41,700円 ○同一世帯内の被保険者と世帯主の所得に応じて軽減	=	年間保険料
---	---	--	---	-------

保険料軽減の変更点

- (ア) 所得割の軽減 総所得額-33万円が58万円以下の場合に適用される軽減が5割から2割軽減に縮小されます。
 (イ) 均等割の軽減 均等割の5割軽減と2割軽減における所得基準(5割軽減(26.5万円→27万円)、2割軽減(48万円→49万円))が拡大されます。



自己負担割合の見直し

毎年8月に医療機関に支払う自己負担割合の見直し(一般的な所得の方1割、現役並み所得の方3割(同一世帯に住民税課税所得が14.5万円以上の被保険者がいる場合)があります。

現役並み所得の方と判定されても、収入が一定基準未満であれば、申請によって1割となります。該当すると思われる方には6月末に通知しましたので、指定の期限までに申請してください。

◆申請に必要なもの 被保険者証、印鑑、前年中の収入額がわかる書類(確定申告書などの写し)

医療費が

高額になったとき

1カ月に支払う自己負担限度額の上限を超えた場合には、その超えた分が高額療養費として支給されます。

一度申請をすると、それ以降に高額療養費に該当した場合には自動的に指定の口座に振り込まれます。

限度額適用・標準負担額減額認定証について

住民税非課税世帯の被保険者が高額な診療を受ける場合に、入院時の食事代の減額や医療費を自己負担限度額までとする限度額適用・標準負担額減額認定証を発行します。

該当すると思われる方で必要の方は申請してください。申請に必要なものについてはお問い合わせください。

なお、6月16日現在、すでに認定証をお持ちの方で8月以降も対象となる方には、7月下旬に新たな認定証を郵送しますので、手続きは不要です。



問 保健課 国保医療係
 (24) 5224

熱中症予防のために



厚生労働省の平成27年の統計では、熱中症によって約1,000人の方が亡くなっています。

屋外の炎天下のことだと思われがちですが、その入院患者の約4割は屋内での発生です。熱中症の要因を知り、予防することが大切です。



問 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

または各総合支所住民課 市民サービス班



熱中症はどうして起こるのでしょうか？

「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、暑さに十分対応できない高齢者や乳幼児、下痢による脱水状態や寝不足による体調不良などがあります。

「行動」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じることから起こることがあります。

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱がたまってしまい、このような状態が熱中症です。

熱中症を予防するには？

暑さを避けて、こまめに水分補給することが重要です。

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテンや打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

外出時には

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・猛暑日は、日中の外出をできるだけ控える



からだのちく熱を避けるために

- ・通気性の良い吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどからだを冷やす



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。



熱中症の症状は？

めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状や体温が高い。

筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状。

体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。おう吐、頭痛などを伴う場合も。

汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど。

呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。体がガクガクとひきつけを起したり、まっすぐ歩けないなど。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



健康づくり推進協議会委員の公募



内容 健康づくり事業を推進するための委員を公募します。

公募人数 若干名

任期 委嘱の日から2年間

応募資格 ①市内に住所を有する20歳以上65歳以下の方②原則として平日の日中の会議に出席できる方

応募方法 「健康づくり推進協議会委員希望」と明記し、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業、簡単な経歴および志望動機を記入の上、郵送(〒966-8601住所記載不用 保健課宛て)、FAX(25)7073、市ホームページのいずれかで応募してください。

応募期限 7月18日(火)

選考 応募者多数の場合は、選考する場合があります。

各種健診の個別通知について

6月に今年度の特定健診および各種がん検診の個別通知をしました。通知を送った方は次のとおりです。

個別通知は届かないが健診を希望する方は、電話連絡をしてください。なお、対象者については、「健康のしおり」を確認してください。

No.	健(検)診名	今回封筒を送付した方
1	特定健診	40～74 歳の国保加入者(ドック申込者除く)
2	後期高齢者健診	対象者で昨年受診者
3	胸部検診	過去3年間に於いて1回以上の受診者
4	大腸がん検診	過去3年間に於いて1回以上の受診者 (昨年度集団検診受診者へは容器を同封)
5	胃がん検診	過去3年間に於いて1回以上の受診者
6	前立腺がん検診	対象者で番号 1～5 の健(検)診通知者
7	肝炎検診	40 歳の方
8	子宮がん検診	20 歳～74 歳の方、76 歳以上で前回受診者
9	乳がん検診	20 歳～74 歳の方、76 歳以上で前回受診者
10	骨粗しょう症検診	対象者全員

子どもの肥満を防ぐために

皆さんこんにちは、今回は子どもの話です。

今年度から県内の小・中・高では肥満対策が強化され、定期健診の際に肥満と判定された学童・生徒は、学校で個別指導・集団指導を受けたり、かかりつけ医を受診して相談することが勧められるようになりました。

以前は子どもの肥満は目に見られることが多かったのですが、肥満の研究が進むにつれて状況が変わってきました。

子どもの肥満は大人の肥満につながるだけでなく、子どもの時期から高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームを引き起こすことがあります。

ほっときらり通信



喜多市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きらり」
センター長 武田 仁

子どもの時期に生活習慣病になってしまうと、若い頃から動脈硬化が進行し、若年性の脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。また、肥満の子はいじめの標的になりやすく、無気力や不登校に陥ってしまう例もあります。そして、福島県では子どもが肥満になる率が、全国平均よりもずっと高い状態が続いているのです。

子どもの肥満には食事、運動、睡眠などの生活習慣の乱れも関係しています。特にこの数十年で子どもの就寝時間は遅く、睡眠時間は短くなりました。幼児期には1日10時間半、学童期には1日8時間以上の睡眠をとることが、健全な脳の発達や、肥満の予防のために勧められています。また、テレビやゲームの時間は1日2時間以内に控え、1日1時間以上はよく体を動かすことも勧められています。そして、子どもは周りの大人たちの生活習慣に強く影響されます。生活習慣病があふれる飽食の時代、自分の健康をどう守りどう育んでいけばよいのか、周りの大人たちが少しでも生活の根本を示してあげれば、未来を生きっていく子どもたちにとって何よりの贈り物になるのではないのでしょうか。



ひら 拓け喜多方！

まなびのトビラ

小中学生が社会や世界に向けて考えていること、学校や地域、友人や家族との関わりの中で感じていることなど、少年らしい自由で素直な感性で意見を堂々と発表します。



少年の主張喜多方市大会を開催します

多くの皆様のご来場をお待ちしています。

◆日程 7月22日(土)午後1時

◆会場 喜多方プラザ大ホール

◆内容 小学生17人、中学生11人が発表します。このほかに「家庭の日ふれあい標語」作品の表彰式を予定しています。

※詳しくはお問い合わせください。

問 生涯学習課 生涯学習係

☎(24) 5318

ふくしま駅伝喜多方市チームの活動が始まりました

第29回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会(ふくしま駅伝)が11月19日(日)に行われます。喜多方市チームは6月から合同練習を開始し、大会へ向け走力向上を図っています。

チームでは大会を目指す候補選手(中学生以上)と活動を支えるスタッフの皆さんを募集しています。

陸上・駅伝に興味のある方、応援が好きだという方はぜひお声かけください。練習の見学も大歓迎です。



ふくしま駅伝喜多方市チームの皆さん

ふくしま駅伝合同練習

練習日 毎週火・木曜日

時間 午後6時50分～

8時50分

場所 押切川公園スポーツ広場

※参加を希望する場合は事前に連絡するか、練習日に会場へお越しください。チームの活動については市体育協会ホームページをご覧ください。

問 申 (公財)喜多方市体育協会

(押切川公園体育館内)

☎(23) 0771

市町村対抗県軟式野球大会 新体制で始動

昨年の第10回大会において、念願の初優勝を果たした喜多方市チームが、連覇に向け始動しました。

今年の第11回大会から、内野手そしてムードメーカーとしてチームを支えてきた目黒大樹さんが新監督に就任し、このほど就任と決意表明のため、市長にあいさつを行いました。



山口市長と目黒新監督(右)

目黒新監督は「喜多方市発展のため、大会連覇を叶えたい。」と決意を新たにしていました。

喜多方市チームの監督、コーチは次のとおりです。(敬称略)

◆監督 目黒 大樹

(熱塩加納町赤崎林)

◆コーチ 亀岡 匡崇

(松山町坂井)

◆コーチ 瓜生 泰和

(熱塩加納町金屋)

関柴ソフトボールスポ少 県総体初優勝！

6月3・4日にいわき市で開催された、福島県総合体育大会「ソフトボールスポ少」少年団男子の部において、関柴ソフトボールスポ少少年団が優勝の栄冠に輝きました。

チームは、7月29日から8月1日まで三重県熊野市で開催される、第31回全日本小学生男子ソフトボール大会に出場します。



喜多方シティレガッタ 参加クルー募集

今年で10回目を迎える喜多方シティレガッタを開催します。

漕手4人、舵手1人のナックルフォアによるレースです。5人集まれば初心者の方でも参加できる競技です。

夏休みの思い出に家族、友人、職場の皆さんと一緒にチャレンジしてみませんか。

◆日程 8月6日(日)

◆会場 県営荻野漕艇場

◆種目 ナックルフォア(500メートル)

種 目	クルー編成
ジュニア男子	漕手が小・中学生(舵手は制限なし)
ジュニア女子	
一般男子	漕手4人の合計年齢が140歳未満
一般女子	
シニア男子	漕手4人の合計年齢が140歳以上200歳未満
シニア女子	
マスターズ男子	漕手4人の合計年齢が200歳以上
マスターズ女子	
ミックス	漕手2人以上が女性 年齢制限なし
アスリート男子	漕手4人の年齢、経験者の人数は問わない (現役ボート部員の出場可)
アスリート女子	



◆参加料 各種目4000円

※ジュニアの部は無料です。

◆申し込み方法 大会ホームページにあるエントリーフォームよりお申し込みください。(郵送・FAX(25)7075可)

◆申込期限 7月21日(金)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
になるかお問い合わせください。

問 生涯学習課 ボートのまち推進係

☎(24)5327



5月28日 喜多方おはようマルシェオープン



6月4日 第11回ひめさゆりウォーク



6月10日 そば粉スイーツ料理教室



6月17日 市民プール開き



6月18日 夏そばの花ウォーク

喜多方 フォトニュース

