

市民健康課

国民健康保険からのお知らせ

●国東市国民健康保険(国保)人間ドック受診申込のご案内について

国保加入者の平成29年度(平成29年5月1日～平成30年2月28日)人間ドック受診者を募集します。例年、区長文書で「国保人間ドック申込用紙」を配布していましたが、**今年度は2月上旬に国保世帯主あてに申込書を郵送します。**

受診希望者は、市民健康課または医療保健課(保健センター)に申込み下さい。なお、申込期限後に受診を希望される方は、4月1日以降に直接医療機関に予約をお願いします。

- 申込方法: 国東市国保人間ドック申込書(2月上旬に送付)に必要事項をご記入のうえ、郵送または市民健康課(本庁及び支所)か医療保健課(保健センター)へ持参してください。
- 委託医療機関: 国東市民病院、厚生連健康管理センター(鶴見病院)
- 受付期間: 2月10日(金)～3月3日(金) ■ 対象者: 申込時点で、国保に加入している人



【料金(上限負担額)】男性 8,500円・女性 10,000円

(※女性の料金は、女性特有のがん検診が含まれるため、男性より高くなっています。)

※料金は、人間ドック受診費用から市の助成を引いた額の自己負担額です。

※39歳以下の方も申込はできますが、全額自己負担(2万円～3万円)となります。(年齢は平成30年3月31現在の年齢です)

●国保医療費通知について

年6回、奇数月末に医療費通知を送付します。

医療費通知を1年分そろえると、その1年の健康状態や支払った医療費が見えてきます。それを前年と比べることで、新たにかかった病気はないのか、健康状態が維持できているのか、また、病状は悪化していないのかなど、ご自身の健康状態をひと月単位で確認・記録することができます。

健康管理や医療費の管理に、是非、医療費通知を活用してみてください。



国保発 さいしょに野菜!きちんと野菜!! 健康応援レシピ

「食」を通してあなたの健康を応援したい! 季節の食材を使って、簡単・手軽にできる体にやさしいレシピを毎月お届けします。



今月の旬『白菜』



白菜とツナの相性抜群!
白菜とツナの煮物

◆材料(2人分)

- 白菜…………… 1/4玉 白だし…………… 大さじ1
- ツナ缶(オイル漬け)・1/2缶 みりん…………… 大さじ1
- しょうが(すりおろし)・お好みで

◆作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にツナ缶のオイルだけを入れ、①の白菜を加えてふたをし、中火にかける。
- ③ ときどき様子を見ながら混ぜ、白菜がしんなりしてきたら、ツナを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④ 白だしとみりんを加えて少し煮たら、仕上げにおろししょうがを加える。

(1人分: エネルギー 100kcal / 食塩相当量 0.4g)



吉を呼ぶ!
さ吉くんの
健康ワンポイント

2月は体が冷えて寝つきが悪くなりがち。睡眠不足は翌日の活動に悪影響が出る上、免疫力低下や肥満の原因にもなるよ。寝やすい環境を整える、ストレッチするなど、よい睡眠を得るためにひと工夫しよう!

問合せ 市民健康課国保年金係 ☎ 0978-72-5166

教育の里だより

国東市協育ネットワーク事業 3年連続文部科学大臣表彰受賞!

安岐中学校区(小学校2校、中学校1校)で実施している国東市協育ネットワーク事業(以下、安岐地域ネットワーク)の取組が「平成28年度「地域学校協働活動」推進に係る文部科学大臣表彰」を受賞しました。国東市としては、国東地域ネットワーク・国見地域ネットワークに続き3年連続の受賞となります。

国東市協育ネットワーク推進協議会では子どもは家庭で育て、学校で鍛え、地域で磨くという学校・家庭・地域の共通理解の下、平成23年度より三者が連携して教育する体制づくりを推進しています。

この度、受賞した安岐地域ネットワークの取組では、小学生を対象にした「放課後チャレンジ教室」や「学校支援」、中学生を対象にした「中学生学び応援教室」(以下、「学び塾」)を実施しています。「放課後チャレンジ教室」では、学習習慣の定着と基礎基本の再確認を目的に年間30回の学習支援教室を開催しています。

また、外で遊ぶことの少なくなった子ども達の体験不足の解消を目的に、懐かしの遊びやレクレーション、郷土料理など年間10回の体験教室も開催しています。

「学校支援」活動では、朝の時間を使った読み聞かせや、地域住民の皆さんがゲストティーチャーとなって授業を行う総合学習なども頻繁に行われています。



中学生対象の「学び塾」では、数学と英語を中心に水曜日の放課後の時間を使い学習支援を実施しています。中学生の参加者の中には自分の苦手教科克服のために積極的に参加する生徒もあり、指導にあたるアドバイザーの皆さんも精力的に教えてくれます。

保護者や地域住民が指導者となることで、子ども達も新鮮な気分です。子ども達の身近な「大人」がかかわること、「いつものおじさん」は〇〇の先生だったのか!「地元企業の協力ではこの会社は世界的に活躍しているのか!」など、自分たちの郷土に対する見つめ直しや郷土愛、誇りを涵養できています。

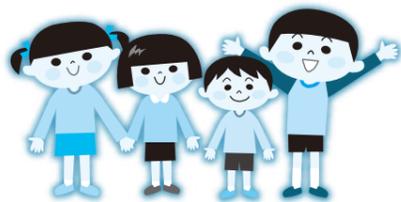
指導者にとっては、自分たちの技術や生涯学習の成果を子ども達の学習に活かすことにより、活き活きと学ぶ子ども達の姿から元気をもらい、今後の活動の原動力になっています。

国東市協育ネットワークは今後も地域の教育力を活かして地域総ぐるみで子育てを行っていきます。

【問合せ】社会教育課
☎0978-72-2121

平成29年度 放課後児童クラブ入所のご案内

- 入所要件: 就労等により保護者が昼間不在となる小学生
- 申込期間: 2月13日(月)～28日(火)
- 申込方法: 申込書は、各放課後児童クラブに用意していますので、利用を希望される放課後児童クラブへ直接申し込みをしてください。



※新1年生については、小学校入学説明会以降に別途募集します。

【問】福祉課 子育て支援係 0978-72-5164