

光インターネットに加入するなら今！

先着40人限定！光インターネットの工事費が半額に

問 総務課電算係 ☎282-1394

光インターネットの加入目標1650回線の早期達成を目指すため、先着40人限定で光インターネットの引込工事費用が半額になる「光インターネット加入キャンペーン」を行います。

【申し込み資格】

- ①新しく光インターネットを利用する人
- ②町に居住する人、または町に引込設備の建物を有する人

【申し込み条件】

- 申し込みは一人1件とする
- 引込工事は負担金納付後開始する
- 引込工事終了後、1カ月以内に通信業者との接続設定を完了する

【工事内容】

- ①幹線光ケーブルから回線終端装置までの配線
- ②回線終端装置の設置

【申し込み期間】

4月1日(日)～4月30日(日)

【申し込み方法】

- 必ず郵送で申し込んで下さい。
- 必要書類は、「利用申込書」と「引込工事負担金減免申請書」です。
- 申込用紙は、役場2階総務課に備え付けてあります。(町ホームページからダウンロードもできます。)



光ファイバーとは

動画や音楽などの大容量データを、高速で通信できる回線です。町では、国の情報通信基盤整備推進交付金を活用して、光ファイバーの通信センター局を役場に設置し、町内全域に光ファイバーの通信ケーブルを張り巡らせています。

国保加入者一人一人にカード型保険証交付

平成25年度国民健康保険証を郵送しました

問 町民保険課保険係 ☎282-1113

国民健康保険にご加入の皆さまに一人1枚ずつの「カード型保険証」を郵便書留で郵送しました。郵送した保険証は「一般被保険者用（ピンク色）」「退職被保険者用（水色）」の2種類です。

保険証の有効期限は3月31日

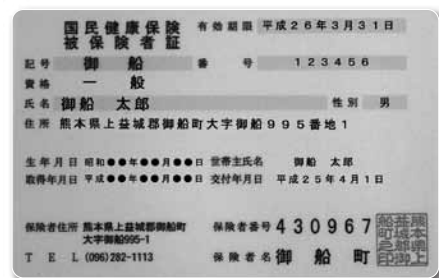
現在お持ちの保険証は、3月31日で有効期限が切れます。4月1日からは、新しい保険証を持って、医療機関を受診してください。4月1日を過ぎたら、現在お持ちの保険証は各自で厳重に処分してください。

国民健康保険税を納めていない人には、保険証を送付できていません。保険証を持たずに医療機関へ受診した場合には、10割全額自己負担となります。滞納のある人は、直ちに完納され、保険係窓口まで保険証を受け取りにお越しください。

18歳未満の人には短期証を交付

保険税を納められていない世帯でも、18歳未満の人へは6カ月間有効の短期保険証を交付します。

注) 短期保険証の交付には、税務課徴収係で納税相談が必要です。



増えるひとり・高齢者世帯
平成24年4月現在、町のひとり暮らしは588世帯となっており、また、高齢者世帯は687世帯と年々増加しています。

サロン
サロンは「地域交流」の場で、参加することで、お互いの安否や体調確認もできます。みんなと会っておしゃべりするだけでストレス解消になり、元気が出るのがサロンの良いところです。サロンは「健康づくり」「文化活動」「学習」「情報交換」の場として自分たちで活動しています。

元氣クラブ
介護予防教室として「元氣クラブ」が行われています。介護予防サポーターと一緒に、体力向上や口の働きを保つ体操、認知症予防の脳トレやレクリエーションを行っています。



町社会福祉協議会
中島 直子さん

ささえあいの 地域健康活動

介護予防サポーター
地域サロンの発展や元氣クラブの充実に欠かせないのが、体操指導や傾聴、地域の見守りなどを行っている、サポーターの存在です。「老化が見られる高齢者を、地域で支える仕組み作りが必要」との考えから生まれた、地域の健康伝道者です。

仲間と一緒に
地域活動をとおりして、社会参加をし、笑いながら学び、地区の結びつきを強くしていくことは健康長寿に繋がっていくと思います。健康は自分のため、家族のためですが、地域のため、町のためにもなっています。社会福祉協議会では、安心・安全にそして健康に暮らすことができるよう皆さんと一緒に頑張っていきたいと思っています。



近藤 尚己さん

人と人との つながりと健康 『まちづくり』のために

増える生活習慣病
生活習慣病は毎年増え続けています。健康に気を付けようと思っても、運動する時間のゆとりも心のゆとりもないなど様々な問題があります。

つながり
生活が苦しいとき、災害の時、不景気の時ほど「つながり」が必要です。つながること、周りとの助け合いが健康に影響してきます。疫学研究で分かっていることは、つながりは長生きに関係しているということです。つながりが最も多い人は最も少ない人より2〜3倍長生きしています。人は、挨拶で簡単に、いつでもどこでも誰とでもつながることができます。家庭や地域、仕事、趣味など複数のつながり合い、助け合いを増やしましょう。

町民憲章に書いてある大事な事

- 一、私たち町民は健康に気をつけ仕事に励みましょう
- 一、私たち町民は家族をいたわり人々と助け合いましょう
- 一、私たち町民は祖先をうやまい郷土の文化を高めましよう
- 一、私たち町民は自然を大切に美しい町をつくりましよう
- 一、私たち町民は国を愛し平和で豊かな町をつくりましよう

この町民憲章で書かれているよう、健康に気をつけ、人々と助け合っていくまちになってくれたらと思います。

【講師プロフィール】
山梨医科大学医学部医学科卒。専門は社会学・公衆衛生学。現在、東京大学大学院医学系研究科・准教授。