



無料法律相談所開設

次のとおり無料法律相談所を開設します。金銭・不動産などでお困りの方はお気軽にご相談ください。

◆日時 7月21日(水)
午後1時～午後4時

◆場所 余市中央公民館2階

◆定員 6人(1人の相談時間は30分)

【申込・問い合わせ先】
余市町役場 総務課

TEL 21-2112

※ご利用される方は、事前に申し込みが必要となります。

自衛官候補生等を募集します

自衛官候補生・一般曹候補生・看護学生・航空学生・防衛大学校学生・防衛医科大学校学生・

陸上自衛官(看護)を募集しています。

応募資格など詳しい内容の問い合わせ先は次のとおりです。

【問い合わせ先】

自衛隊札幌地方協力本部
小樽地域事務所

TEL 0134-22-5521

7月は「不正軽油防止強化月間」

「不正軽油」とは、軽油に灯油や重油など混ぜた「混和軽油」や軽油以外の石油製品を混ぜ合わせた「製造軽油」などをいいます。

北海道では、7月を「不正軽油防止強化月間」とし、不正軽油を「作らない・売らない・買わない・使わない」を合言葉に、不正軽油撲滅の取り組みを強化します。

不正軽油に関する情報はこちらまで

不正軽油一〇番(通話料無料)

TEL 0800-8002-110

またはこちら

小樽道税事務所課税課

TEL 0134-23-9441
(内線216)

特定疾患医療受給者証等の更新について

現在お持ちの特定疾患医療受給者証・ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の有効期間は、平成22年9月30日までです。

10月1日以降の受給者証の交付を希望される方は、忘れずに更新申請を行ってください。

○更新受付期間
平成22年7月1日～9月30日

○問い合わせ先
後志総合振興局保健環境部保

健康福祉室(俱知安保健所) 健康推進課保健予防係

TEL 0136-23-1951

「北海道苦情審査委員制度」の活用を!

北海道の仕事に関して、皆さん自身の利害にかかわる苦情は、「苦情審査委員」に申し立ててください。

苦情の解決に向けて、簡易な手続きで苦情審査委員が中立的な立場から道の業務や制度の内容を調査するなど、迅速に処理します。

国民年金の上乗せ年金

国民年金基金

国民年金基金に加入できるのは、いずれの条件も満たしている方です。

- 20歳から60歳未満の方
- 国民年金保険料を納めている方(農業者年金加入者除く)
- 道内に住民票のある方

【こんなメリットがあります】

- ①掛金は全額社会保険料控除となり税金が軽減されます。
- ②加入した時の掛金や受取る年金額は変わりますので、自分に合わせた年金設計ができます。
- ③保証付に加入した方が保証期間内に亡くなった場合、遺族の方に一時金が支給されます。

詳細は「北海道国民年金基金」
フリーダイヤル 0120-65-4192

今月の納税

納期内完納にご協力ください

国定資産税
第2期・納期限 **8月2日**
国民健康保険税
第1期・納期限 **7月26日**

海洋センター休館のお知らせ

7月5日(月)・6日(火)
全館休館とします。

札幌市中央区北3条西6丁目
TEL 011-204-5022
FAX 011-204-8181

なお、個人情報の保護には十分配慮します。
○連絡先
北海道総合政策部知事室道政相談センター
〒060-8588

健康ひろば

認知症の予防は今日から

〜運動・食事との関係から〜

町内の65歳以上の高齢者人口は平成22年3月末現在で1,084人、高齢化率は40・9%と全道で4番目に高くなっています。

認知症は、高齢化とともに増加傾向となり、介護が必要となる主要な原因疾患のひとつとなっています。

認知症になることはしかたがないと思われていましたが、最近では、予防したり、進行速度を遅くしたり、治療効果を上げる方法も見つかってきています。今月号は、認知症の中でもアルツハイマー病の予防について紹介します。

(参考資料：東京都老人総合研究所認知症高齢者プロジェクト情報等)

アルツハイマー病のおきる仕組み

脳の神経細胞に、老廃物(ベータアミロイドタンパク)が溜まり老人班をつくります。それが、40歳位から長い年月をかけて脳内に蓄積し、脳の神経細胞を死滅させ、その結果として、認知症状が出現してくると言われています。

アルツハイマー予防食 生活習慣病予防食

マウスを使った実験では、高脂肪食をとると、通常食をとった時の2倍老人班が増加するという結果が出ています。また、糖尿病はアルツハイマーのリスクが3倍になるとも言われています。自分にとってのバランスのとれた食事を知ることが大切です。生活習慣病は自覚症状が

今月は私が担当します



積丹町地域包括支援センター 保健師 山崎美穂

ないものです。

定期健診が認知症予防となるでしょう。

運動で予防

運動には、いろいろな効果が期待できます。

- マウス実験では、運動すると運動しない場合より52%も老人班が減少する
- 週2回20分程度の軽運動でもアルツハイマーの危険度が3分の1に減少する
- 運動をすると新しい神経細胞が増えて記憶力がよくなる(日系男性71〜93歳の6年間調査)

○運動は、アルツハイマーの進行予防薬の機能を良くする。

運動は、認知症に効果があるだけでなく、体力をつくり心

身をリフレッシュさせるなど、いきいきとした生活につながります。

積丹町地域包括支援センターでは、高齢者向けの取り組みやすい運動を紹介しています。1日の暮らしの中に運動も加えてみませんか？

わが家のめんこちゃん

今月は平成21年7月生まれのお子さんです

あさみ 佐藤 亜沙美 ちゃん

(平成21年7月31日生・美国町)



テーブルのまわりを何周もつたい歩きするのが大好きです

「人の痛みも解る、心優しい子に育ってほしいです。」

(ひとみさん)

認知症の進行のしかた

