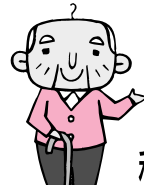


介護保険サービスの利用者負担

税制改正により利用者負担段階が上がるかたの負担を軽くします



利用者負担の段階

		月額負担上限額
第4段階	・市民税課税世帯のかた	37,200円
	・税制改正により、利用者負担段階が第2段階から第4段階に上がったかた	24,600円
	・税制改正により、利用者負担段階が第1段階から第4段階に上がったかた	15,000円
第3段階	・市民税非課税世帯で利用者負担段階が第1・2段階以外のかた	24,600円
第2段階	・市民税非課税世帯で課税年金収入額と合計所得金額の合計金額が年間80万円以下のかた	15,000円
第1段階	・市民税非課税世帯で老齢福祉年金を受給しているかた ・生活保護の受給者など	15,000円

問い合わせ 介護保険課tel(866)2069

平成17年度税制改正で、合計所得が125万円以下の65歳以上のかたに対する市民税非課税制度が廃止されました。

この影響で、これまで市民税非課税世帯であったかたのうち一定の年金収入などのあるかたは、市民税課税世帯になり、高額介護サービス費の利用者負担段階(介護サービスを利用したときの月額負担上限額)が上がります。

そうしたかたの負担を軽くするため、税制改正により利用者負担段階が2段階以上上がるかたについては、上昇を1段階に止める「激変緩和措置」を行います。この激変緩和措置の適用は、平成18年7月1日から平成20年6月30日までの間に利用する介護サービスが対象です。なお、月額負担上限額を超えた場合の高額介護サービス費の支給手続きは、これまでどおりです。

フグ取扱所届出済証



フグの食中毒にご注意！

衛生検査課tel(883)1181

届出済証 フグのおいしい季節です。でも、フグは正しい調理をしないと食中毒を起こし、ときには死に至ることも…。釣ったフグや、もらったフグを素人判断で調理するのは絶対にやめましょう。

なお、市保健所では、フグの取り扱いができる店に「フグ取扱所届出済証」を交付しています。安心してフグを食べるために、届出済証の掲示を確認しましょう。

フグ毒の特徴

毒の力は、青酸カリの千倍以上です
フグ毒に特效薬はありません
フグ毒は、肝臓、卵巣にあります、種類によっては、皮、筋肉にも含まれていたり、同じ種類でも、季節などによって、毒の部分が異なります
食後20分～3時間にくちびるや手の感覚マヒ、運動神経マヒ、呼吸困難などの症状が現れます
フグ毒は死亡率が高く、発症してから4～6時間で死亡にまで至ります



もし、フグを食べてしびれがきたら、すぐに「フグを食べた」と言って119番へ電話しましょう。



河辺小学区グラウンドゴルフ大会
(10月8日、スポパークかわべ)

優勝おめでとう

団体 大部町内会 個人男子 佐々木優真くん(小学生の部) 石井晶行さん(中学生～59歳の部) 熊谷鐘弘さん(60歳以上の部)
個人女子 鈴木小百合さん(中学生～59歳の部) 谷口洋子さん(60歳以上の部)

スポーツの秋



健康のつどい(10月9日、八橋陸上競技場ほか)



サッカーの秋田わか杉国体リハーサル大会(10月14日、八橋運動公園)

県民健康・栄養調査にご協力を

県民健康・栄養調査は、身体・血圧測定、採血、食生活や歯科に関するアンケートを通して、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備軍の推定数などを把握し、医療費適正化計画の策定や、「健康秋田21計画」改定の資料とするために行うものです。



調査は12月中旬までを予定しています。調査の対象となる世帯には、通知などでご連絡しますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ 県健康推進課tel(860)1422
市保健所保健総務課tel(883)1170

働く人の心の健康セミナー

11月15日(水)
午後1時30分～4時
秋田テルサ 入場無料



巨肇夫さん

特別講演 映画「Shall we ダンス？」の演出・振付を行った演出家の巨肇夫さん「リセット～私はまた踊る」

基調講演 TDK(株)専属産業医の工藤康嗣さん「過重労働とメンタルヘルス対策」

申し込み はがきかファクスに、氏名(事業者・労働者・労働者の家族・その他の別)を書いて、11月10日(金)まで、〒010-0975八橋南一丁目8-5 秋田市地域産業保健センターtel(865)0252・ファクスtel(863)3982

健康

はつらつ情報



いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

体を動かそうADL体操

11月9日(木) = 午前10時～正午、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071
11月15日(水) = 午前10時～正午、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

書道教室

11月16日(木) = 午前10時～正午、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

テルサの運動教室

20歳以上で運動制限のないかたが対象です。会場は秋田テルサ。受講料630円。先着各20人。

チューブを使って筋力運動 11月7日(火)午前10時～11時15分 **脳スッカリ活性化体操** 11月13日(月)午前10時～11時 **柔軟ストレッチ** 11月20日(月)午前10時～11時
申し込み 11月2日(木)午前10時から秋田テルサtel(826)1800

生き生き健康スポーツ教室

いずれも保険料300円(3回分)。
ファミリーバドミントン 11月12日(日)・19日(日)・26日(日)、午前10時～正午、東部公民館で。先着20人。
簡単ストレッチ体操 11月14日(火)・21日(火)・28日(火)、午後7時～9時、西部公民館で。先着20人。
申し込み 11月2日(木)午前9時から

らスポーツ振興課tel(866)2247

西部体育館の健康教室

時間は午後1時30分～2時30分。受講料630円。先着各20人。

チューブで筋力増進 11月13日(月)
ストレッチで腰痛解消 11月20日(月)
脳スッカリ活性化体操 11月27日(月)
申し込み 11月2日(木)午前10時から西部体育館tel(828)1180

ストレッチ&リズムダンス

受講無料。先着30人。
日時 / 11月17日(金)・29日(水)、12月13日(水)・27日(水)、1月10日(水)・19日(金)、午後6時45分～8時 会場 / サンパル秋田

申し込み 11月2日(木)午前9時から女性学習センターtel(824)7764

シニア・エアロビ教室

どなたでも受講できます。初心者も大歓迎。申し込みは、11月15日(水)まで、秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さんtel(889)8262
日時 / 11月21日(火)午前10時～正午 会場 / 市立体育館 受講料 / 500円

ザ・ブーンの健康講座

申し込みは、いずれもクアドームザ・ブーンへ。tel(827)2301
水中歩行教室 日時 / 11月1日(水)・22日(水)、午前10時～午後1時 料金 / 2,600円(入館料・昼食代・受講料。2回受講は5,000円。秋田駅からバス送迎有) 定員 / 先着20人
健康講座 アクアピクス、ストレッチ、水泳などを自由に受講できます。



市立病院の健康講座

会場は市立病院外来ホール。時間は午前10時～11時30分。受講無料。直接会場へどうぞ。

市立秋田総合病院tel(823)4171

女性のための健康講座 11月11日(土) 更年期・初老期うつ病、乳がん、子宮がんなど女性の病気をテーマに、医師や看護師が講演します。

呼吸教室 11月18日(土) 肺炎の対処法や呼吸器に関する薬について、医師や薬剤師などが講演。

受講日は11月の月・火・水・金曜日(月曜日は27日のみ)。全日程受講可能なフリーコースが2,100円、1日コースが1,050円(いずれも入館料別)

女性のための食生活講座

40歳以上の女性が対象。講話や調理実習で、生活習慣病予防について学びませんか。電話で予約が必要です。日時 / 11月16日(木)午前10時～午後1時 会場 / 市保健センター 受講料 / 無料 定員 / 32人

申し込み 11月2日(木)から市保健所保健予防課tel(883)1175

食生活相談へどうぞ

肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について、栄養士が個別に相談に応じます。電話で予約が必要です。

市保健所保健予防課tel(883)1175
日時 / 11月21日(火)午前10時～午後2時30分 会場 / 市保健センター