

健康コーナー みんな元気になろう 夏の疲れをとる『玉ねぎ』と『ナス』

暑い日が続いた今年の夏。疲労回復に効果がある身近な野菜として、『玉ねぎ』と『ナス』の効能を紹介します。

『玉ねぎ』は、①高血圧や糖尿病の方②疲れ気味の方③不眠症の方には特におすすめです。切ったときに目にしみる刺激成分「硫化アリル」には、血液をサラサラにし、コレステロール値を低下させる働きや神経を鎮める作用があり、高血圧、動脈硬化、糖尿病、イライラやストレスなどの予防に有効です。

また、「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を高める働きがあり、玉ねぎといっしょに豚肉やハム、大豆などと組み合わせた料理は、新陳代謝を盛んにし、疲労回復、風邪をひいたときなどにおすすめです。

『ナス』も①暑いのが苦手な方②高血圧の方におすすめです。『ナス』には、きゅうりやゴーヤと同じように身体にこもった熱をさます作用があり、のぼせ症や暑さに弱い人には特におすすめです。

また、ナスの特徴である紫色は、ナスニンというアントシアニン系色素によるものです。アントシアニンには生活習慣病の原因となる活性酸素の生成を抑制する働きがあり、がん予防や動脈硬化予防、高血圧予防に効果が期待できます。

野菜には、さまざまな効能があります。たくさん食べて、元気な秋を迎えましょう。

問合せ保健センター ☎552・0061

助産師と話そう(申込み不要)

地域の助産師による無料の相談会です

日時 9月24日(金)午前10時～正午

場所 子ども家庭支援センター

対象 妊産婦、子育て中の母子(0歳児から可)、祖父母等

※お一人でもお子さん連れでも、どうぞお気軽にお越しください。時間内は出入り自由です。『助産師からの10分間話』もあります。9月のテーマは「防災と乳幼児」です。

主催 西多摩助産師会

問合せ 森田助産院 ☎551・0323

健康づくり推進員より

勇気をもって

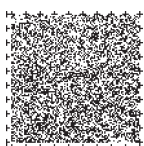
あいさつをしましょう

市では、「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生」を基本理念に、市民の皆さんの心身の健康を目指し、健康づくり推進員が中心となって活動しています。

ストレス社会の現代、「こころの元気」を取り戻すためには、明るい町づくりを基本とし、身近な方法として、地域での「あいさつ運動」が重要と考え取り組みたいと思います。

知らない人にも「あいさつ」や「声かけ」を重ねるうちに、人と人とのつながりができていきます。あいさつは、コミュニケーションの第一歩といえます。これから訪れる秋に向けて、大人も子どもも地域と一緒に「あいさつ」や「声かけ」の輪を広げていきませんか。

問合せ保健センター ☎552・0061



新たな高齢者医療制度のあり方についての公聴会
後期高齢者医療制度廃止後の新たな制度の検討にあたり、国民のご意見を幅広く反映できるよう厚生労働省による公聴会が開催されます。
参加を希望される場合は事前に申込みが必要です。
日時 10月5日(火)午後1時～3時30分
場所 新宿文化センター大ホール(新宿区新宿6-14-1)
参加費 無料
申込みはがきか電子メールに①「高齢者医療制度公聴会・東京会場参加希望」と記載し、②氏名(ふりがな)③郵便番号④住所⑤電話番号⑥職業⑦年齢を記入のうえ、9月21日(火)までに〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 厚生労働省保険局高齢者医療課へ。※電子メールは kochokai@nhlw.go.jp へ。
市役所1階情報スペース

保育が必要なとき
【休日保育】保護者の仕事などで、家庭で保育することができないとき
【保育日時】日曜・祝日(年末年始除く)午前7時30分～午後6時30分
【場所】福生保育園
【受入年齢】就学前の児童
【保育料】児童1人につき1日2,500円
【申込み・問合せ】福生保育園 ☎551・0152

【一時保育】保護者の病気や心身のリフレッシュなどで一時的に家庭で保育することができないとき
【往信・表】〒197-0011 福生市福生2-125番地3 福生市保健センター
【往復はがきの書き方】
【実施期間】10月31日(日)まで
【費用】無料
【対象】6か月児位の子育て中の方 ※保育あり
【内容】ハンドマッサージなど
【講師】ナードアロマセラピスト
【認定】アロマセラピスト
【定員】25人(初めての方優先)
【申込み】保健センター ☎552・0061 へ。

健康教育(予約制)
日時 9月6日(月)午前10時～正午
場所 保健センター
対象 6か月児位の子育て中の方 ※保育あり
内容 ハンドマッサージなど
講師 ナードアロマセラピスト
認定 アロマセラピスト
定員 25人(初めての方優先)
※定員になり次第締め切り
申込み 保健センター ☎552・0061 へ。

年金だより

■会社などを退職したときには国民年金の手続きをお忘れなく
国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、厚生年金保険や共済組合に加入している場合を除き、ご自身で国民年金に加入しなければなりません。会社などを退職し、厚生年金保険や共済組合の加入者でなくなった方は、市役所保険年金係の窓口で加入の届出を行なってください(同日をもって再就職し、厚生年金保険や共済組合に加入する方を除きます)。

ただし、退職後、厚生年金保険や共済組合に加入している方の被扶養配偶者となる場合は、国民年金第3号被保険者となりますので、配偶者の勤務先を通じて年金事務所に加入手続きを行なってください。

■国民年金保険料は前納がお得です

国民年金保険料には、翌年3月分までの保険料をまとめて納めると割引となる「前納制度」があります。毎月納めるよりお得なうえ、納め忘れも防止できますので、ぜひご利用ください。

現金納付の場合の前納額は次の表のとおりです。

Table with 5 columns: 区分, 10~3月分, 11~3月分, 12~3月分, 1~3月分, 2~3月分. Rows include 前納額, 割引額, 納付期限.

※【例】6か月分(10~3月分)をまとめて現金納付する場合、毎月納めていただくよりも740円割引となります。

また、口座振替による前納(1年または半年)もあります。

問合せ 保険年金課 保険年金係 ☎551・1670
青梅年金事務所 ☎0428・30・3414

9月は東京都の自殺対策強化月間です 「自殺防止!東京キャンペーン」

1 特別相談の実施

▶ 東京都自殺相談ダイヤル ☎0570-087478 ~こころといのちのほっとライン~

日時 9月6日(月)~12日(日)午後2時~翌朝午前6時

▶ 自殺予防いのちの電話 ☎0120-738-556

日時 9月10日(金)午前8時~11日(土)午前8時(24時間)

▶ 48時間特別相談(東京自殺防止センター) ☎03-5286-9090

日時 9月11日(土)午前6時~13日(月)午前6時

▶ 自死遺族のための電話相談(全国自死遺族総合支援センター) ☎03-5988-7778

日時 9月6日(月)~8日(水)午前10時~午後10時(グリーンケア・サポートプラザ) ☎03-3796-5453

日時 9月9日(木)~12日(日)午前10時~午後10時

▶ 多重債務110番(東京都消費生活総合センター) ☎03-3235-1155

日時 9月6日(月)・7日(火)午前9時~午後4時

▶ 仕事の悩み特別相談(東京都ろうどう110番) ☎0570-00-6110

日時 9月8日(水)・9日(木)午前9時30分~午後7時

2 標語の募集

募集内容 自殺防止につながる標語(20字以内)

申込資格 都内在住・在勤・在学の方

応募方法 10月31日(日)(当日消印有効)までに、はがきまたはホームページでお申し込みください。【申込先・問合せ】〒163-8001 東京都福祉保健局保健政策課 ☎03-5320-4310
※東京都福祉保健局ホームページ(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/index.html)