

後期高齢者医療の 被保険者証が大きくなります

山口県後期高齢者医療広域連合が発行している被保険者証が8月より現行のカードサイズから大きいサイズに変更されます。文字についてもできるだけ大きく表示し、紙の材質についても可能な限り厚くなります。また、交付時には保険証を保護するためのビニールカバーが配布されます。つきましては、以下のことにご注意ください。

- 新しい保険証は7月下旬にお送りします。現在お持ちの保険証は8月1日以降は使えませんので、各自で処分してください。
- 7月中に転入された方や再交付の場合は、大きいサイズの保険証を発行します。
- 目の不自由な方で希望される方に対して保険証に点字シールを貼ってお届けできます。ご希望の場合は、美祢市市民課保険年金係へ6月30日(火)までにご連絡いただきますようお願いいたします。

問合せ先
山口県後期高齢者医療広域連合
(☎083-921-7110)
美祢市市民課保険年金係
(☎0837-5231)

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 平成22年 7月31日	
被保険者番号	02238954
被 保 険 者	住所 山口市大手町12番34号
	氏名 山口 広域 SAMPLE 男
	生年月日 大正10年11月22日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成20年 4月 1日
交付年月日	平成21年 7月13日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 3 5 2 0 3 4 山口県後期高齢者医療広域連合 印

ご利用ください!!地域包括支援センター 元気なうちから始めよう!介護予防

☆寝たきりのきっかけはささいなことから始まります。

「入れ歯があわない」「つまづくことが多くなった」「食欲が低下した」といった身近なきっかけです。ちょっとしたサインを見逃したり放置することで生活機能の低下がはじまり、そのひとつの低下は、他の機能にも影響をおよぼしてしまいます。サインに気付いたら機能低下の悪循環をたちきることが大切です。

☆生活機能評価健診を受診しましょう。

65歳以上の人を対象にお送りした生活機能評価基本チェックリストは、身体の機能を確認し、生活機能の低下のおそれがあるかどうかを判定しました。

介護予防の必要性が高い人を対象に生活機能評価健診の受診票を送付します。受診票が届いた人は、医師の診断を受けることができますので、集団健診や個別健診にあわせて受診ください。

☆介護予防プログラムに参加してみませんか？

医師の判断の結果、介護予防の必要ありと判断された人を対象に介護予防プログラムを実施しています。生き生きと暮らすための方法を学び、今後の生活にいかしていけるメニューとなっています。対象者には結果とともにご案内します。

介護予防プログラムの内容

- ①運動器の機能向上プログラム（ころばない身体づくりをしましょう。）
- ②栄養改善プログラム（おいしく食べて病気に強い身体をつくりましょう。）
- ③口腔の機能向上プログラム（よくかみ、しっかり飲み込み病気を予防しましょう。）

介護予防プログラムは地域包括支援センターで介護予防プランをたてて利用します。参加希望の方は地域包括支援センターにご相談ください。

問合せ先
美祢市地域包括支援センター ☎0837-540138
美祢市秋芳地域包括支援センター ☎0837-645111

かみしめる 生きる喜び 歯とともに

6月4日～10日は、歯の衛生週間

みなさん、むし歯が痛い、歯ぐきが腫れるなどの症状はありませんか？これでは、せっかくの食事もおいしく食べることはできません。むし歯も歯周病も、歯の汚れが大きな原因です。いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、歯の健康を守りましょう。

歯の健康を守るためのポイント

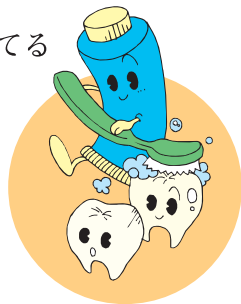
- ① 食後や寝る前に歯磨きをする
- ② よくかんで食べる
- ③ バランスのとれた食事をする
- ④ 甘い物やたばこは控えめに
- ⑤ 定期的に歯科健診を受ける

正しいブラッシングを身につけよう

ブラッシングの基本

- 弱い力で
- 毛先を歯にきちんと当てる
- 小刻みに左右に動かす

* 成人は、歯周病予防を主眼においたブラッシングをしましょう。ブラシを歯に対して45度に当て、歯と歯肉の間に毛先を入れます。



「歯の衛生週間」中の無料口腔健診及び相談の実施 — 歯・口腔の健康は健診から —

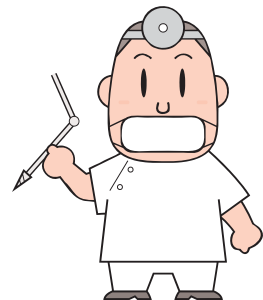
期 間 6月4日～10日
(日曜日は除く)

場 所 県内の歯科医院

対象者 県民

料 金 無料

* 事前に受診したい歯科医院に電話か受付で申し込んで下さい。



問合せ先 市保健センター

(☎0837-530304)



平成21年度 危険物安全週間推進標語
安全は 意識と知識と 心掛け

6月7日～6月13日は

「危険物安全週間」です

「危険物」と言えば、ガソリンや灯油を思い浮かべますが、他にも、家庭で使用する除光液、マニキュア、スプレー缶、接着剤など広く利用され、私達の生活に深く浸透しています。
危険物は、私達にとって無くてはならないものである反面、その保管方法や、取扱い方法を誤ると、火災等の災害を誘発する危険性をもっています。

危険物の保管や取り扱いに当たっては、次のことに注意してください。

① 必要以上に買いだめしない。特にガソリン・軽油など、自動車用燃料の買いだめは危険です。極力控えてください。

② 火気の近くでは取り扱わない。
特にベンジン、ガソリンなど可燃性の蒸気を発生しやすいものの側で

火を使用するのは危険です。

③ 使用する前に容器に表示されている注意事項をよく読む。

④ 保管場所は火気を使用する場所から遠ざけ、直射日光が当たる場所や高温となる場所も避ける。

⑤ 灯油を車両で運搬する場合はポリ容器などのノズルをはずして密栓し、容器が転倒しないようロープなどで固定する。

危険物での事故を無くすために、職場や家庭で危険物の貯蔵・取扱いについての知識を深め、安全の確保に努めましょう。

問合せ先

美称市消防本部

予防課危険物係

(☎0837-52286)