

10月は目の愛護月間 いつまでも「見える」人生を

健康推進課保健子ども係 ⑥番窓口 ☎65533008

近年、パソコンやゲームのしすぎで、疲れ目や近視になってしまふ方が多く、それに伴うドライアイや目の疲れ・かすみなどの症状を訴える人が増えてきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えてきます。

- 目の健康維持のために・・・
- ① 自分の生活環境を見直す
 - ② 栄養・睡眠をしっかりとる
 - ③ 眼科検診を受ける
- など、目の疲れに対する対策を考えてみましょう。

アイフレイルとは？

「加齢による目の機能が低下した状態またはリスクが高い状態」のことです。

目の衰えは、早ければ**40歳**代で始まります。最初は無症状であることも多いですが、その状態を放置していると、さらに衰えが進んでしまいます。

アイフレイルチェックリスト

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると目えにくくなることがある
- 新聞や本を長時間見ることがなくなってきた
- 食事の時にテーブルを汚すことがある
- 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすい
- まばたきしないとつり見えなことがある
- まぶさの線が波打って見えることがある
- 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落とすことがある

<input type="checkbox"/> 0	あなたの目は今のところ健康です。
<input checked="" type="checkbox"/> 1	目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。
<input type="checkbox"/> 2	アイフレイルの可能性があります。眼科の受診を。

目の病気が予防・早期発見が大切です。大切な目をまもるため、定期的な検診を受け、目に優しい生活を心がけましょう。

国民健康保険から 社会保険になったときは

健康推進課国民年金係 ⑦番窓口 ☎65533008

国民健康保険の方が社会保険に加入されたときは役場で手続きが必要です。

お早めの手続きをお願いします。

- ◆国民健康保険脱退手続きに必要なもの
- ・ 社会保険に加入された方全員分の社会保険証（コピーでも可）
 - ・ 社会保険に加入された方全員分の国民健康保険被保険者証
- ※ご家族等、代理での手続きも可能です。

◆社会保険加入後の医療機関受診について

社会保険に加入された日以降、社会保険の保険証が届くまでの間に、国保の保険者証で医療機関を受診された場合、国保資格喪失後の受診となりますので、湯浅町で負担した7割（または8割）分の医療費を請求させていただきます。

※医療費を湯浅町に返還していただいたのち、ご自身で社会保険へ請求することができます。



10月は臓器移植普及推進月間 いのちのいのちを 優しくおもひやり

健康推進課保健子ども係 ⑨番窓口 ☎65533008

◆臓器移植について

臓器移植は臓器の機能が低下し、移植でしか治らない人と死後に臓器を提供してもいいという人とを結ぶ医療です。日本で臓器移植を希望して待機している方は、およそ1万5千人います。それに対して移植を受けられる方は、年間およそ400人です。

臓器提供、それは万一分が脳死となつて最期を迎えたとき、誰かの命を救うことができるものなのです。そのためにも、あなたの意思が必要です。この機会に、臓器提供の意思表示について、家族と話し合う等してみてください。

◆意思表示するには

運転免許証・健康保険証・マイナンバーカード・意思表示カード・インターネットによる意思登録で意思表示をすることが出来ます。

インターネット登録はこちら
<https://www.w2.johw.or.jp/>

10月は里親月間 広げよう 「里親」の輪

里親支援センター「なでしこ」
健康推進課保健子ども係 ⑩番窓口 ☎65533008

10月4日は「里親の日」。終戦の5年後、1950年に里親制度の運用について都道府県知事に対して通知がなされたのが、10月4日だったといわれています。当時は、戦争孤児が日本全国にあふれていたために整備された制度でした。そして今、様々な理由で親と暮らすことができない子どもたちがいます。

あたたかい家庭を必要とする子どもたちのために、「おかえり」と「ただいま」を言える場所になりませんか？

養育里親・養子縁組里親・週末里親等、いろいろな形で家庭に迎えてくださる里親さんを探しています。子どもたちの笑顔のために「里親」をはじめませんか？



社会福祉法人
和歌山つくし会
ホームページ

お薬手帳と ポリファーマシーのおはなし

健康推進課国民年金係 ⑦番窓口 ☎65533008

お薬手帳は、処方されたお薬の情報を記録し、お薬の履歴を管理する手帳です。かかりつけ以外の病院や薬局に行った場合でも、お薬手帳を見せることで、服用中の薬の情報を正しく伝えることができます。また、複数の医療機関にかかっている場合など、医師や薬剤師が飲み合わせや重複をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことができます。

- お薬手帳は必ず一冊に
まとめましょう

何冊かに分かれてしまうと、お薬の情報が分散してしまい、正確な情報が伝わらなくなってしまうます。お薬手帳を忘れるたびに新しく作ってもらっている方や、医療機関、薬局ごとに分けて使っている方は、一冊にまとめてもらいましょう。



- ポリファーマシーに
注意しましょう

ポリファーマシーとは、単に服用する薬が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。何種類以上の薬を服用すれば、ポリファーマシーになるという定義はありませんが、薬が6種類以上になると、害をなすリスクが高くなるといわれています。薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に薬の種類を減らせないか相談してみましよう。