

令和元年8月豪雨災害義援金

受付期限 令和2年2月28日(金)
受付場所 ①地区窓口:社会福祉課、長沼・岩瀬各市民サービスセンター、各公民館(長沼・岩瀬を除く)
②郵便振替:00120-7-696975
加入者名「日赤令和元年8月豪雨災害義援金」
③銀行振込:東邦銀行南福島支店 普通預金 612609
口座名義「日本赤十字社福島県支部 支部長 内堀雅雄」
日本赤十字社福島県支部
024(545)7998
社会福祉課(88)8111

はり、きゅう、マッサージ等 療養費助成券の交付

①70歳以上の人 ②65歳以上で身体障害者手帳1級・2級所持者
※4月以降に本助成券の交付を受けている人は対象外です。
③施療1回につき1枚利用できる券(1枚当たり1,000円分)を交付しています(令和2年3月までの残りの月数に相当する枚数を交付)。
持ち物 ①の人:後期高齢者医療被保険者証または健康保険被保険者証
②の人:身体障害者手帳
③長寿福祉課または各市民サービスセンターにお申し込みください。
長寿福祉課(88)8116

結婚新生活支援事業

平成31年1月1日から令和2年3月31日までに婚姻届を受理され、次の全ての要件を満たす夫婦
▶婚姻時の夫婦の年齢がいずれも34歳以下であること
▶夫婦の合算した所得が340万円未満であること
※婚姻を機に離職したときや貸与型奨学金を返済しているときは、お問い合わせください。
▶申請時に夫婦の2人または1人が市内に住民登録していること
※ほかの公的制度に基づく家賃補助などを受けてる人、過去にこの補助金の交付を受けてる人、市税を滞納している人を除く。
支給対象 平成31年1月1日から令和2年3月31日までに支払った経費で、次に該当するもの
▶平成30年10月1日から令和2年3月31日までに、婚姻を機に新たに住宅を取得または賃貸借した費用(敷金、礼金、家賃など)
▶婚姻に伴う引っ越し費用(引っ越し業者、運送業者への支払いに係る経費)
申請期限 令和2年3月31日(火)
支給金額 上限30万円
長寿福祉課(88)8114

すかがわ健康づくりポイント事業

「運動」や「食事管理」など日々の健康づくりに取り組んだ人に、協力店で特典が受けられる「ふくしま健民カード」を交付する「すかがわ健康づくりポイント事業」を実施しています。
18歳以上の市民(高校生を除く)
実施期限 令和2年3月2日(月)
参加方法 健康づくり課で配布しているポイント記録台紙に日々の取り組みを記録してください。基準のポイントを達成した人に「ふくしま健民カード」を交付します。
健康づくり課(88)8122

初心者のための手話コーナー

つながるコミュニケーション

歩く

伸ばした人差し指と中指の2指を交互に歩くように移動する。



※一般社団法人福島県聴覚障害者協会「ろう者との対話のために」より

いつまでもお元気で ~百歳賀寿~

大柿 リツさん

(狸森・大正8年9月15日生まれ)

9月15日に大柿リツさんの百歳賀寿贈呈式が行われました。

リツさんは農業を営み、米やたばこを作っていました。体が丈夫で近くの山まで歩いてキノコ採りをしたり、2年前までは家の近くを歩いたりしていました。

規則正しい生活で、野菜中心の食事をすることが長寿の秘けつです。



アイデア光る 便利グッズ ~第64回市発明展入賞作品~

第64回市発明展の審査会が9月6日にtetteで行われました。一般の部に2点、学生の部に87点が出品され、審査の結果、市長賞には近藤美紗さんの「ふとんハンガー」が選ばれました。その他の入賞作品は下の表のとおりです。



ふとんハンガー

小・中学生の入賞作品8点は、11月16日(土)・17日(日)に開催される第65回福島県発明展に出品されます。

Table with 4 columns: 賞, 作品名, 学校名・学年, 氏名. Lists award winners and their projects.

商工労政課(88)9142

高齢者のインフルエンザ予防接種

10月15日(火)~12月31日(火)
市内に住民登録している65歳以上の人
60~64歳で身体障害者手帳内部疾患(心臓、じん臓、呼吸器や免疫機能など)1級程度の人
※年齢は接種日当日
接種回数 1回のみ
市指定医療機関または県内の指定医療機関で接種できます。かかりつけ医または、健康づくり課にご相談ください。
1,000円
※生活保護世帯の人は無料
発熱している人や重い急性疾患にかかっている人、インフルエンザ予防接種に含まれる成分で、アレルギー反応を起こしたことがある人などは予防接種ができませんので、接種時にご確認ください。
健康づくり課(88)8122

健康に関する出前講座

地域の皆さんが集まる団体・グループなどを対象に、病院職員が地域の集会場などに訪問し、健康に関する話題を分かりやすく解説します。希望する日の1か月前までにお申し込みください。

公立岩瀬病院 出前講座 検索
健康づくり課(75)3111

10月は「がん検診受診率50%に向けた集中キャンペーン月間」

がん検診 愛する家族への贈りもの



がんの早期発見・治療のためには、がん検診を定期的に行うことが大切です。がん検診を受けて、日々の健康増進に努めましょう。

市で実施しているがん検診の詳細内容は、「2019年度保健事業のお知らせ」または市ホームページをご覧ください。

須賀川市 がん検診 検索

健康づくり課(88)8122

個人線量計の回収

検査を希望した市民
測定期間 9月5日~11月5日(火)
返却期間 11月5日(火)~11日(月)
返却方法 測定終了後、線量計送付時に同封していた返信用封筒に線量計を封入し、返却してください。返信用封筒を紛失した人は、健康づくり課へお持ちください。
※市内の小・中学校から配布された人は、11月5日(火)に各学校で回収します。
健康づくり課(88)8122

集団健診日程(11月)

Table with 3 columns: 実施日, 受付時間, 会場. Lists group health check dates and locations.

※の会場では胃がん検診を同時実施
各会場の対象地区は、6月に郵送した受診案内をご覧ください(対象地区以外の会場でも受診できます)。

健康づくり課(88)8122

献血にご協力を

市役所での献血
10月16日(水) 午前9時30分~午後4時
市役所防災広場
産業フェスティバルでの献血
10月27日(日) 午前10時~午後4時
須賀川アリーナ
注意事項 輸血を受けたことのある人、妊娠・授乳中の人や、薬を服用している人は、薬の種類によって献血できないことがあります。
健康づくり課(88)8122

すこやか通信

運動で健康な体づくり 体を動かそう

運動で健康な体づくり
普段から適度な運動をしていますか?
暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。適度な運動をして、心も体も生き生きさせましょう。

運動の効果
適度な運動は、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防・改善、心肺機能や免疫機能の向上、体力や筋力の維持・向上、ストレス解消など様々な効果をもちます。
有酸素運動のすすめ
息が切れるほどの激しい運動ではなく、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。初めは5~10分程度と無理をせず、慣れてきたら20分以上行なうことが理想的です。
ほかに、サイクリングや水泳など有酸素運動です。
継続するための工夫
楽しく取り組む すかがわ健康づくりポイント 事業(13ページ参照)を活用したり、イベントに参加
日々の積み重ねが将来の健康に
運動を習慣化することが難しい人は、「買い物は徒歩で行く」「階段を利用する」など、日常生活の中で意識して体を動かすことから始めましょう。
健康づくり課(88)8122

