# 宇美町からのお知らせ

## 健康

## 令和3年度スロージョギング 教室 参加者募集

\_\_\_\_

スロージョギングは、通常のジョ ギングよりさらに遅く、歩く速さで ゆっくり走る有酸素運動です。カロ リー消費はジョギングと同程度で、 運動が苦手な方でも楽しめて継続し やすいという特徴があります。生活 習慣病予防、ダイエット、認知症予 防も効果が期待でき、外出自粛中で も自宅で応用できます。

各地域コミュニティで日程や場所 が異なりますので、ご確認のうえ 奮ってご応募ください。

※駐車場がない地域もありますの で、お住いの地域コミュニティで ご確認をお願いします。

#### ▶日時

- ①宇美小学校区:水曜日
- ②宇美東小学校区: 火曜日
- ③桜原小学校区:木曜日
- ④原田小学校区:金曜日
- ⑤井野小学校区:日曜日

#### ▶場所

- ①うみハピネス、貴船公園
- ②まなびや・うみ、小学校グラウンド
- ③し~ず・うみ、林崎運動公園
- ④原田下公民館、緑道 ⑤井野小学校体育館、井野小学 校グラウンド
- ▶対象 町内にお住まいの方
- ▶定員 各地区 30人

#### ▶申込方法

のため、電話相談のみ実施しています。現在、新型コロナウイルス感染拡大防止

時

15時30分

次の申込先へ電話またはFAX

▶申込期間 9月1日(水)~22日(水)

申・問 健康福祉課 健康長寿係 ☎934-2243 FAX933-7512(代)

3 町

4消

8相

想月☆広か

9域す

3消や

6-159/ / 中南部

談時間 令金曜

10百

時開

15 時 30 分

### 医療費通知(医療費のお知ら せ)をご存知ですか

国民健康保険をはじめ公的医療 保険では、医療機関を受診した際 に窓口で医療費の一部(一部負担 金)を支払うだけで医療を受ける ことができるので、医療費の総額 を意識しにくい仕組みになってい

そこで宇美町国民健康保険で は、医療費負担の仕組みや健康に ついてご理解いただくために、年 6回(2か月毎) 「医療費通知(医療 費のお知らせ) | を世帯に郵送し、 皆さんの医療費をお知らせしてい ます。

医療費は皆さんに納めている保 険税などでまかなわれています。 医療費通知をご覧いただき、受診 状況をふり返り、健康な体づくり や、病気の早期発見・早期治療を 心がけて、国民健康保険事業の健 全な運営にご協力ください。

#### ▶送付時期など

対象診療月	送付時期
1.2月分	4月
3.4月分	6月
5.6月分	8月
7.8月分	10月
9.10月分	12月
11.12月分	2月

問住民課 国保医療係 ☎932-1111(代) FAX933-7512(代)



## 高額介護サービス費の負担限 度額が見直されます

医療保険制度の高額療養費制度 に合わせ、一定年収以上の高所得 者(本人または同一世帯に課税所 得380万円(年収約770万円)以 上の65歳以上の方がいる場合) は、月々の負担の上限額が引き上 げられます。11月振り込み分(8 月利用分)の「高額介護(予防)サー ビス費|払い戻しから反映されま す。

間 健康福祉課 健康長寿係 ☎934-2243 FAX933-7512(代) 県 介護保険広域連合 事業課 給付係 ☎981-9073 FAX641-2432



ょ

## 宇美町は「高血圧ゼロのまち」を目指しています!

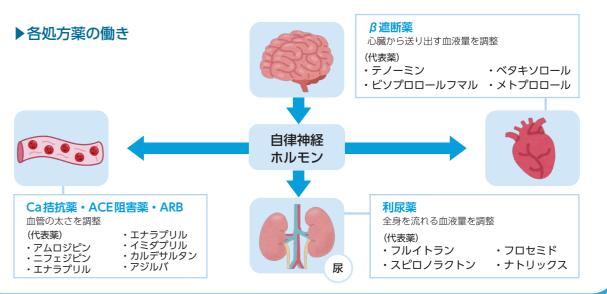
# 血圧を学ぼう!⑧

健康福祉課 健康長寿係 **2** 934-2243 FAX 933-7512(代)

#### 血圧と薬

食事や運動など生活習慣を見直しても、血圧が目標値に下がらないとき、お薬が必要となることがありま す。高血圧は、自覚症状が乏しく、治療を中断してしまう方も少なくありません。血圧の薬は種類が多く、作 用の異なる複数の薬を組み合わせることもあります。

治療を継続するためには、自分に処方されている薬の働きを知り、納得して治療を受けることが大切です。





町立図書館

◆ 雑誌スポンサー随時

詳しくは、図書館に

お問い合わせください。

募集中

**2932-0600** 

FAX932-0631

## 「図書館を使った調べる学習コンクール」優秀作品展示

図書館では、「図書館を使った調べる学習コンクール」受賞作品のレプリカの一部を展示してい ます。作品を手にとってご覧ください。

▶期間 9月20日(月・祝)まで

▶場所 町立図書館内

新刊案内 新しい本が図書館に入りました。ご利用ください。

# 『「たび活 × 住み活 | i n 福岡』

大沢玲子/著 ファーストステップ出版

般 読むと行きたくなる、行くと住みたくなる! 旅好きのアラフィフ夫妻が、独自 の視点で「観光以上移住未満」の福岡の新しい楽しみ方と土地の魅力をユルリ 書

と紹介します。

# 『うんこドリル空想科学読本 2』

児 柳田理科雄/著 文響社 童

「うんこの上に辞書を50冊のせておしつぶす」「うんこを特しゅなマシンに 入れて、栄養だけを取り出しました」…。「うんこドリル」のおもしろい例文を科 学的に検証する。オドロキの結論が満載の、とっても笑える理科の本。



#### 9月の特集コーナー

残暑がまだまだ厳しく、夏の疲れがたまっていませんか。爽やかな青色で視覚から涼しくなれるように、表紙が青色の本を特集します。

- ●一般書コーナー
- テーマ「青」『晩夏のプレイボール』 あさのあつこ/著 毎日新聞社
- ●YA コーナ-
  - テーマ「青」『ブルー・ダイブ』 ゆうきりん/著 双葉社

テーマ「あおいろ」**『きみが、この本、読んだなら ざわめく教室編**』 戸森しるこ/作 さ・え・ら書房

13 広報 うみ 2021年8月号



広報 うみ 2021年8月号 12