

# はっらっ町民健康教室

## 働く世代のための健康づくり教室

働く世代は、社会的にも最も活動的な時期です。この時期における生活習慣や食生活、運動習慣が生活習慣病を引き起こし、将来の健康状態に影響を及ぼします。今回は生活習慣病のなかでも糖尿病をテーマに講義、運動、講話を行います。

健康が気になる方はこの機会にぜひ参加してください。

- 日時** 一回目 10月28日(水) 13時～15時30分  
二回目 11月24日(火) 13時30分～15時45分
- 場所** さくら館 会議室
- 内容** 一回目 骨密度測定、講義（糖尿病について）  
二回目 運動、講話（糖尿病予防と食事について）
- 講師** 講義：土屋医院 院長 土屋 眞 氏  
運動：（公財）かながわ健康財団 健康運動指導士 高垣 茂子 氏  
講話：保健師、栄養士
- 持ち物** 筆記用具 二回目 運動靴（内履き）
- 対象** 町内在住の方
- 服装** 一回目 骨密度測定あり（ストッキング着用不可）  
二回目 体を動かせる服装（運動を行うため）
- 申込方法** 電話で申し込んでください。
- 申込期限**（締切日） 一回目 10月21日(水)  
二回目 11月17日(火)

## 脳血管疾患予防教室

脳卒中は、高血圧等が長く続き、動脈硬化が進行することが原因で起こります。日々の生活習慣や運動、食事について学び、振り返ってみませんか。興味がある方は、ぜひ参加してください。

- 日時** 11月12日(木) 13時～15時
- 場所** さくら館 会議室
- 内容** 講話（脳血管疾患予防と食事について）、体操
- 講師** 保健師、栄養士
- 持ち物** 運動靴（内履き）
- 対象** 町内在住の方
- 服装** 体を動かせる服装
- 申込方法** 電話で申し込んでください。
- 申込期限**（締切日） 11月5日(木)

**申込・照会先**  
さくら館 ☎85-0800

# ゲートキーパーフォローアップ研修会

平成24年度より「ゲートキーパー養成講座」を開催し、延べ342人の方にゲートキーパーとなつていただきました。

自殺は「追い詰められた末の死」であり、「避けることのできる死」といわれています。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげて見守るといふ、ゲートキーパーの役割も自殺予防対策の1つです。

そこで、ゲートキーパー養成講座で学んだ内容を再確認することに加え、スキルアップを図り、改めて救えるはずのいのちを守るために、今何ができるかを考えるための研修会を開催します。

- ぜひ参加してください。
- 日時** 11月18日(水)14時30分～16時
- 場所** 役場本庁舎 4階会議室
- 内容（テーマ）**

「ゲートキーパー（気づき、聴き方、つなぎ方）としてのスキルアップを図ろう～一つ一つのいのちを守るために～」

- 講師** 湘南精神保健福祉士事務所 所長 長見英知 氏（精神保健福祉士）
- 対象** 町のゲートキーパー養成講座を受講済の町内在住・在勤の方
- 定員** 35人
- 持ち物** 筆記用具
- 申込方法** 電話で申し込んでください。
- ※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、受講当日に以下の項目が当てはまる方は、受講を控えてください。
- ・発熱、咳、のどの痛み、強いだるさ、下痢などの風邪症状のある方
  - ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症患者またはその疑いのある患者との接触のある方
- マスクを着用しお越しください。
- 受付前に、会場入口に備え付けている消毒液で手指消毒を必ず行ってください。また、受付時に受診者全員に検温を実施します。
- 申込・照会先** さくら館 ☎85-0800

## 百歳のお祝いに 総理大臣から銀杯

今年度中に百歳を迎える方に、内閣総理大臣から贈呈された祝状と記念品の銀杯を伝達しました。（敬称略）

○勝俣 カマ子（宮城野）  
○沖津 フミ子（宮城野）  
○金指 てい子（畑宿）  
○坂本 千鶴子（仙石原）  
○石村 通子（仙石原）  
○勝俣 房子（仙石原）

**照会先** 福祉課  
☎8517790

## 結婚60年（ダイヤモンド婚式） 照会先

○石井明・文子（宮ノ下）  
福祉課  
☎8517790

## 老人福祉事業 功労者表彰

老人福祉の向上などに功績のあった5人の方々に、9月25日に感謝状と記念品を贈呈しました。

**老人福祉事業功労者（敬称略）**

○小林 とよ子（湯本）  
○田澤 喜明（大平台）  
○仲手川 芳江（二ノ平）  
○土屋 ツヤ子（仙石原）  
○結城 邦枝（元箱根）

**照会先** 福祉課  
☎8517790

## 健康増進のための ウォーキング講習会

**日時** 11月11日(水)14時～15時10分

**場所** さくら館周辺

**内容** ミズノ（株）から講師を招き、さくら館周辺を歩きながら足の運びや正しい姿勢づくりを学ぶウォーキング講習会です。

**参加費** 200円

## 対象

誰でも参加できます。（中高年層を想定）  
**定員** 20人（定員を超えた場合は抽選）

## 服装等

動きやすい服装、運動靴  
**持ち物** タオル、飲み物  
**申込期限** 10月23日(金)  
**照会先** さくら館  
☎8510800

## 離婚時の厚生年金分割 制度のお知らせ

離婚等をした場合に、次の条件に該当したとき、お二人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることが出来ます。

**合意分割**

- ・お二人からの請求により、年金を分割できます。
- ・年金分割の割合はお二人の合意または裁判手続きによって決定されます。

**3号分割**

- ・サラリーマンの妻である専業主婦の方など、国民年金第3号被保険者であった方からの請求により、年金を分割できます。
- ・年金分割の割合は、2分の1ずつとなります。

## 1ずつとなります。

平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象になります。

## 期限

離婚後2年以内に手続きを行っていただく必要があるもので、お早めに年金事務所までご相談ください。

## 照会先

小田原年金事務所  
☎046512211391

## 年金生活者支援給付金の 支給該当者へ請求書送付

年金生活者支援給付金制度が昨年10月から開始されていますが、今年度新たに対象となった支給該当者に対し、日本年金機構から簡易な請求書（はがき）が10月中旬頃から順次送付されます。

請求書がお手元に届きましたら必要事項を記入し、返信してください。

なお、昨年から受給されている方は、支給要件を満たす場合、手続きは原則不要となります。

**◆支給要件**

**① 65歳以上で老齢基礎年金を**

- 受けている
  - ② 請求される方の世帯全員の市町村民税が非課税となっている
  - ③ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が879,900円以下である
- 障害年金および遺族年金**
- ① 障害基礎年金、遺族基礎年金を受けている
  - ② 前年の所得額が「4,621,000円＋扶養親族数×38万円」以下である
- 年金生活者支援給付金についての問い合わせは「ねんきんダイヤル」までお願いします。
- ☎05701051165

