



健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】健康福祉課 健康推進室 ☎672-2111 内線1340

第二次元気はつらつ紫波計画7つの領域の取り組み 「運動・身体活動」は、健康の宝箱



町は、平成24年度に「第二次元気はつらつ紫波計画」を策定しました。この計画は「健康日本21（第

二次）」の地方計画として策定したもので、町民一人一人が健康な状態で長生きし、元気はつらつな人生を送るために「米寿88歳まで身の回りのことは、自分で行うこと」を目標としています。

平成28年度に中間評価を行い、「栄養・食生活」「運動・身体活動」「がんの予防」「心・休養」「たばこ」「生活習慣病」「歯の健康」の7つの領域について、それぞれ目標を設定しています。本年度も7つの計画領域について「健やかランド紫波」の中でお知らせしていきます。

今月のテーマ「運動・身体活動」

領域目標…健康のために運動する人が増加すること
中間評価結果…B 運動を週2回以上し

ている人の割合が減少しています。
元気はつらつ紫波計画では、今日からできることとして「1日に1時間以上、歩行または同等の身体活動をする事」をおすすめしています。

運動不足の解消やストレス発散、健康づくりにはウォーキングが効果的なことは広く知られていますが、なかなか取り組めない人も多いのではないのでしょうか。

町では元気づくり事業および介護予防事業の一環として、ウォーキング事業や運動教室を開催予定です。
初心者向けの教室も予定していますので、今まで実践できなかった方々も、運動を始めるきっかけとして参加してみませんか。

《平成30年度運動教室予定》

日時や場所などの詳細は広報『紫波ネット』などでお知らせします。(変更となる場合もあります) この他、秋からの運動教室も企画中です。

事業名	内容	時期(予定)
正しい歩き方教室	ウォーキングの基本を学びます。	4月
元気はつらつウォーク	町内各地でウォーキングします。	5月・7月・10月・1月
元気はつらつメンバー養成講座《エクササイズコース》	ストレッチや筋トレ、ヨガなどを中心とした教室です。(P17でお知らせしています)	毎月1回(4月・12月除く)
元気はつらつメンバー養成講座《総合コース》	エクササイズなどの運動と7つの領域のミニ講座を同日開催します。	2月・3月



からだよろこぶ ヘルシーレシピ

はなまんじゅう

レシピ提供／紫波町食生活
改善推進員協議会 長岡地
区会員 細川玲子さん



材料(20個分)

うるち粉……………	500g	食用色素(赤・黄・緑)	
熱湯……………	600cc	……………	各適量
小豆餡……………	400g	片栗粉……………	適量

- ①うるち粉をボウルに入れ、熱湯を注ぎながら箸でよく混ぜる。ポロポロの状態になったら手のひらを使って50回ぐらいこねる。
- ②直径10cmくらいの円形にして熱湯に入れて煮る。浮き上がって1～2分したら水の中に取り、冷ます。ボウルにとって、まとまるまでこねる。
- ③小豆餡は20gの餡玉にしておく。
- ④②の生地を半分に分け、半分は白いまま、残り半分は3等分してそれぞれ3色に色付けする。
- ⑤生地全体に片栗粉をつける。白い生地、色付けした生地を組み合わせ、1個50gにして平らにのばし、餡玉を包んで型に入れる。型がない場合には、スプーン、箸を使って花形などに成形する。

福祉と健康 すこやか情報室

【担当】健康福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1323

身体障害者手帳をご存じですか？

身体障害者手帳は、身体に障がいのある人が、障がいの種別と程度に応じた福祉サービスを利用するために必要な手帳です。身体障害者福祉法に基づき、居住地の都道府県知事が発行します。手帳の交付を受けると、障がいの程度に応じて、さまざまな福祉サービスを受けることができます。

○交付の対象となる障がい

いずれも、永続的な障がいであることが条件です。

- ・ 肢体不自由(上肢・下肢・体幹・脳原性)
- ・ 視覚障がい
- ・ 聴覚または平衡機能の障がい
- ・ 音声・言語機能障がい
- ・ そしゃく機能障がい
- ・ 内部障がい(心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓)
- ・ 免疫機能障がい



○等級

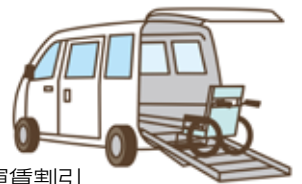
障がい程度には1級から7級までの区分がありますが、手帳が交付されるのは1級から6級までに該当する人です。また、数字が小さい方(1級)が障がいの程度は重くなります。

※7級の障がいは1つのみでは手帳交付の対象となりません。ただし、下記の条件に当てはまる場合は手帳交付の対象となります。

- ・ 7級の障がいが2つ以上重複する場合
- ・ 7級の障がいが6級以上の障がいと重複する場合

○利用できる福祉サービスの一例

- ・ 医療費(健康保険の自己負担分)助成
- ・ 補装具(車椅子、義肢、装具、盲人安全つえ、補聴器など)の購入費・修理費の給付
- ・ 日常生活用具(入浴補助用具、特殊マット、人口咽頭、点字器、ストマ用装具など)の給付
- ・ 福祉タクシー券の交付
- ・ ひとにやさしい駐車場利用証の交付
- ・ 住宅改修費の助成
- ・ 所得税・住民税・相続税の控除
- ・ JR・バス・飛行機・フェリー・タクシーなどの運賃割引
- ・ 自動車税・軽自動車税・自動車取得税の軽減
- ・ 携帯電話料金の割引



上記のほかにもさまざまな福祉サービスがあります。いずれも障がいの等級や種類によって利用できるサービスの内容が異なりますので、詳しくは健康福祉課へ問い合わせください。

○申請窓口・手続き方法

健康福祉課で交付申請を受け付けています。希望する人は、主治医に相談の上、①身体障害者手帳交付申請書、②身体障害者手帳用診断書・意見書(指定医が作成したもの)、③マイナンバー(個人番号)カード、④印鑑(認印可)、⑤証明写真(縦4cm×横3cm)2枚を健康福祉課へ提出してください。

15歳未満の人は、保護者が代わりに申請してください。また、申請から交付まで1～2カ月かかりますので、ご了承ください。