

みまもいんど通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています。

▶家族介護慰労金支給事業

要介護4もしくは5に認定され、1年以上介護保険サービスを利用していない高齢者などを在宅で介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護慰労金(年額10万円)を支給します。

▶介護手当支給事業

要介護4もしくは5に認定され、介護保険サービスを利用していない認知症高齢者などを在宅で3か月以上継続して介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護手当(月額4,500円)を支給します。

※家族介護慰労金と介護手当の重複受給はできません。
 固高齢者支援係Tel 74-4452

7月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
7 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387	メープル歯科 Tel 24-5800 (滝川市東町5丁目8番36号)
14 (日)	市立病院 Tel 54-2131	伊藤歯科医院 Tel 52-2222
15 (祝)		
21 (日)	砂川慈恵会病院 Tel 54-2300	なかむらファミリー歯科 Tel 26-2282 (滝川市滝の川町東3丁目1147-7)
28 (日)	市立病院 Tel 54-2131	よりもと歯科医院 Tel 0124-22-4618 (芦別市北4条西3丁目7-8)
備考	診療は9:00~17:00で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00~12:00

7月の定例行事予定

- ☐ Café ささえあい 13:30 ~ 2日(火)
- ☐ ひだまりカフェ 13:30 ~ 16日(火)
- ☐ 無料法律相談 13:00 ~ 5日(金) ※予約は前日まで。
- ☐ 赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00 ~ 25日(休)
- ☐ ゆう百歳体操 10:00 ~ 毎週月・木曜日(1、4、8、11、18、22、25、29日)
- ☐ 健康教室「ふまねっと」 10:00 ~ 3日(火)、17日(水)
- ☐ いきいきひろば 10:00 ~ 5日(金)、10日(水)、25日(水)、30日(火)

☐市役所 ☐図書館
 ☐地域交流センターゆう



保健師のおはなし

子どもたちの目を守るために

裸眼視力1.0未満の近視の子どもの割合は年々増加傾向にあります。近視は遺伝と環境の両方が関係すると言われていますが、近年は、環境による影響が大きいと考えられており、タブレットやスマホ、ゲーム機器などを近くで長い時間見ていることが原因の1つとされています。

近視が進行するとなぜ悪いの？

近視は、眼鏡などで矯正できることから、これまであまり問題視されていませんでした。しかし、さまざまな疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかっています。子どもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。

近視の発症と進行を予防する方法

●外で過ごす時間を増やしましょう！

日中に屋外で過ごす時間が多い子どもは、近視を発症しにくく進行も遅い傾向にあります。1日2時間は屋外で過ごすことがわかっていますので、無理のない範囲で積極的に外遊びを取り入れましょう。



●近いところで見ると作業に注意！

読書やタブレット使用などを行う際は以下の点に気をつけましょう。

- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の明るさを適切に調節する
- 背筋を伸ばし姿勢をよくする
- 目から30cm以上離す
- 30分に1回は遠くを見るなどして目を休める



問ふれあいセンター
 Tel 52-2000