

青空の下、元気いっぱい 各幼稚園で運動会

秋晴れの陽気の中、町内各幼稚園では運動会が行われました。

9月9日（土） 俱知安幼稚園
10日（日） 俱知安めぐみ幼稚園
16日（土） 俱知安藤幼稚園

子どもたちは、家族からの声援を受け、綱引きや玉入れのほか、個人種目などで練習の成果を発揮して一生懸命頑張りました。



インフルエンザと予防接種

流行の季節が近づき、医療機関での予防接種も徐々に開始される時期となりました。

インフルエンザワクチン

インフルエンザウイルスは毎年変異しながら流行することから、ワクチンは毎年の流行を予測して製造されます。

ワクチンの予防効果

ワクチンは、ポリオや麻疹などの予防接種ほどの発症予防効果は期待できないとのこと。しかしこのワクチンで重要なのは「重症化や合併症の予防」の効果です。

インフルエンザが重症化すると、命にかかわるほどの肺炎・気管支炎・脳症・心筋炎などになることがあります。特に高齢者では死亡を5分の1に、入院を3分の1から2分の1に減少させることが期待できるとの研究報告があります。

予防効果のある期間

接種を受けて約2週間後から予防効果を発揮し、約5カ月間持続します。従って、毎年受けることが必要です。

○町のインフルエンザ予防接種の料 金助成および対象の方について

①接種を受ける月に「満65歳以上の方」「満60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器機能に障がい有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能不全の方」／1回の接種 ※自己負担有

②生活保護世帯の方／13歳未満は2回、13歳以上は1回の接種 ※自己負担無

☆①②の方の町内実施医療機関・開始時期などについては、詳細が決まり次第、新聞チラシ（10月上旬折込予定）などでお知らせします。チラシをご覧になりたい方は、10月10日頃以降、町保健福祉会館窓口で配布開始予定です。

☆①②の方で、やむを得ず町外で接種される方は町保健福祉会館で事前手続が必要です。

☆①②以外の方は、全額自己負担です。接種を希望する医療機関に直接お申込ください

☎ 町福祉医療課保健指導係
22-1144



中学校入学を前に小学6年生が交流 HAND IN HAND (ハンド・イン・ハンド)

町内各小学校の6年生が交流する HAND IN HAND (ハンド・イン・ハンド) が9月11日（月）、俱知安小学校体育館にて行われました。

最初のプログラム「あいさつじゃんけん」では、「Excuse me (すみません)」と話しかけ、挨拶を交わした後、英語でじゃんけんをすることで他校の生徒との交流を図りました。

次のプログラムでは、サイコロを振って止まったマスに書かれた内容に従い、自身や友達のことをグループの仲間に伝える「すごろくトーク」を行いました。あるグループでは、一人の児童が「僕の趣味はゲームです」と話すと別の児童が「どんなゲームが好きですか」とさらに質問をする場面が見受けられました。

この体験を通して他校にも友達ができた児童は、4月からの中学校生活がより楽しみになったのではないのでしょうか。



▲すごろくトークの様子

子育て支援センターだより

第10回子育て講座（ヨガ）

■日時／10月26日（木）10時～11時30分
■場所／町保健福祉会館
■持ち物／ヨガマット（バスタオル）、飲み物（2人分）
※動きやすい服装で参加してください（託児有）
■申込／10月2日（月）9時30分～

11月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 11月 8日（水）
きらきら広場（1歳） 11月 15日（水）
のびのび広場（2・3歳） 11月 22日（水）
あいあい広場は子育て支援センターで制作を、きらきら広場・のびのび広場は保健福祉会館でわらべうた遊びや運動遊びを行います。
■申込／10月10日（火）9時30分～

子育て支援センター（南2東1） ☎ 22-0419

開館時間 9時30分～12時、13時～17時（4月～10月）
（正午～13時は玩具などの消毒のため一時閉館）
休館日 土・日曜日、祝日、年末年始

上手に活用 健康管理の新制度

「セルフメディケーション」という言葉をご存知ですか？WHOの定義では、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てをすること」とされています。

日本は、世界の国々と比較しても長寿国ですが、平均寿命と健康寿命の差、つまり健康でない期間が10年以上もあることから、健康寿命を伸ばす対策が求められています。その一環として、自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを積極的にやっている人を対象に、医療費控除の特例である「セルフメディケーション税制」が、今年の1月から導入されました。

【この制度を利用できる方】

①所得税・住民税を納めている
②特定の医薬品を購入している

現在、約1600品目が登録されており、医師の処方箋なしに、ドラッグストアなどで購入できるOTC医薬品（市販薬）であること（商品に控除対象マークや、レシートに★や●などの対象マークの記載がある）

③購入金額が1年間（1～12月）で1万2千円を超えている

家族の分も合わせた購入金額のうち1万2千円を超えた額（上限は8万8千円）が所得控除の対象

【利用に必要な書類】

確定申告に必要な書類に加え、次の書類を提出する必要があります。

①対象となる医薬品の購入レシートや領収書（商品名、金額、販売店名、購入日、OTC医薬品であることなどが明記されているもの）
②健康診査などを受けたことを証明する書類（結果通知表、領収書など）

ただし、従来の医療費控除とは同時に申告できないので、いずれか一方を選択しなければなりません。市販薬に対応できる症状かどうか、受診の必要について心配なときは、薬局や薬剤師と相談をしてみましよう。

☎ 町福祉医療課地域包括支援センター 23-0100

