

家族会福祉講座

障がい者福祉を学ぼう

就労支援についてご存知ですか？ 昨年度に引き続き精神障がい者の就労支援について取り上げます。今回は就労支援をサポートしている現場から講師をお招きし、実際の就労に向けて、より具体的な支援内容についてお話をさせていただきます。ぜひご参加ください。

就労移行支援とは

障害福祉サービスのひとつで、一般企業などへの就職を希望する65歳未満の方に就労に必要な知識および能力の向上のために必要な訓練を行う事業です。利用期限は原則2年以内となっています。

日時◆7月31日(金) 14時30分～16時
テーマ◆就労移行支援って何ですか？

講 師◆就労支援センターFLaT
作業療法士 澤田恭一さん

場 所◆保健センター1階 健康増進室

対 象◆この講座に関心のある人

申し込み◆7月29日(水) までに電話で保健センターへ

不妊検査費用の助成を行います

広島県が平成27年7月から不妊検査費助成事業を実施することに伴い、海田町でも、不妊に悩む人への新たな支援として、夫婦でともに不妊検査を受けた場合にかかる検査費用の自己負担分の一部を助成する制度を開始します。検査にかかる費用を県と町で助成し、早期に必要な治療につなげていくことを目的とします。

不妊症の原因は女性だけでなく男性側にもあるといわれています。不妊かな…とお悩みの人は、まずは夫婦で一緒に検査を受けてみませんか？

対 象

次のすべてに当てはまること

- ①法律上の夫婦がともに（※）不妊検査を受けた場合で、検査開始時の妻の年齢が35歳未満（※夫婦が異なる医療機関で受けた場合も可。どちらか一方の検査開始からおおむね3カ月以内にもう一方の検査を開始した場合であること。）
- ②不妊症の診断を目的とする不妊検査で、平成27年4月1日以降に受診したもの（保険適用・適用外を問わず）
- ③申請日に夫婦またはどちらかが海田町内に住所を有していること
- ④町民税などの滞納がないこと

海田町には、検査後に治療を開始した人に対する不妊治療費の助成制度、不育症と診断された人に対する不育治療費の助成制度もあります。

助成内容

夫婦がともに受けた不妊検査に係る自己負担額の2分の1（上限5万円・千円未満切り捨て）

助成回数

1夫婦1回限り（所得制限はありません）

申請書類

町様式の申請書、医療機関が作成した証明書、領収書、住民票、戸籍謄本など。詳しくはお問い合わせください。

申請受付・申請期限

平成27年7月1日から受け付けます。
検査終了日の翌日から2カ月以内に申請してください。
平成27年6月末までに検査が終了した場合は平成27年8月末日までが申請期限です。

催 し 名	月 日	時 間	費 用	内 容 な ど
健 康 相 談	7月14日(火)	13時30分～14時30分	無料 (申込不要)	内容＝保健師による個別健康相談、血圧測定、検尿 対象＝40歳以上

保 健 行 事

保健センター

☎823-4418 FAX823-0020
休館日：土・日曜日・祝日

8020表彰

自慢の歯と元気な笑顔を
ご披露ください

80歳以上で20本以上の歯をお持ちの人を、福祉保健まつり“ワッショイ！かいた”で表彰します（ただし、過去に表彰された人は除きます）。表彰には歯科医師の証明が必要となります。該当する人は、町内の歯科医院へ申し出てください。

募集期限◆9月30日(水)まで

表 彰 式◆11月29日(日)“ワッショイ！かいた”会場内

問い合わせ◆保健センター

※表彰対象者には10月中旬頃、保健センターから郵送でご案内します。

管理栄養士の食コラム

1日5皿の野菜料理を食べましょう

みなさんは1日に野菜料理を何皿召し上がっていますか？

先日、子育て支援センターの親子教室に参加させていただいて、「朝食を食べてきた人」とたずねると、すべての保護者のみなさんの手が挙がりました。みなさんすばらしい！

次に「具だくさんの味噌汁や野菜サラダなどの野菜料理を食べてきた人」とたずねると、挙がった手は次々と下がってしまい…。

日本人の典型的な野菜を使ったおかず1皿は、おおよそ70グラム前後です。1日に必要な野菜350グラムを1皿70グラムに置き換えてみれば、1日5皿（1皿70グラム×5＝350グラム）になります。野菜を使ったおかずを1日5皿目標に、朝食・昼食・夕食と自分のスタイルに合わせて食べるようにしましょう。



1皿70グラム



1日分350グラム

夏です！ 自分で 予防しよう熱中症

熱中症を防ぐために

～ちょっとした注意で防げます～

- ・のどが渇く前にこまめに水分と塩分を補給する
- ・服装は涼しく
- ・無理せずエアコンや扇風機を上手に利用する
- ・日傘や帽子を着用する
- ・睡眠をしっかり取るなど体調管理に気をつける
- ・天気予報などで「暑さ指数」をチェックする
- ・暑さを避けるため、公共施設や商業施設で過ごすなど

体温調節機能が十分でない高齢者や小さいお子さんは特にご注意ください！

家族や周囲の人たちの気配りも大切です。

朝食から野菜料理1皿！

おすすめレシピ ベジ食べるスープ♪

材料◆4人分 玉ねぎ …… 120グラム
 にんじん …… 80グラム
 ミニトマト …… 8個
 レタス …… 80グラム
 水 …… 600cc
 コンソメ …… 2個
 こしょう …… 少々

作り方◆

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにし、ミニトマトはヘタをとる（大きければ半分に切る）。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、玉ねぎ・にんじんを入れて煮る。野菜に火が通ったら、ミニトマトとちぎったレタスを入れ、サッと煮る。

熱中症とは、暑さが続いたときなどに、体の温度が上がりすぎて体の中にたまった熱を外に出すことができず、体温調節や循環機能に障害を受けるもので、体内の水分と塩分の不足により起こります。

炎天下で運動や作業をするときだけでなく、梅雨明けの暑い環境に体が十分に慣れていないこの時期にも注意が必要です。

熱中症の症状

全身のけいれん・体温上昇・全身の倦怠感・のどの渇き・一過性のめまいや意識消失・多量の汗・吐き気や嘔吐・脱力感・皮膚の乾燥 など

熱中症になってしまったら

- ・涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて楽にする
- ・わきや足の付け根を冷やす
- ・自分で飲めるなら水分補給を
- ・早めに医療機関で診察を受ける（重症の場合は救急車を！）

参考ウェブサイト

「環境省熱中症予防情報サイト」

(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

「熱中症予防声かけプロジェクト～ひと涼みしよう～」

(<http://www.hitosuzumi.jp/>)

