

～年金の受け取り開始を66歳以降に繰り下げている方へ～

## 70歳になっても年金は自動的に支払われません

【広島南年金事務所 ☎253-7710】

- 65歳から受け取ることができる「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」には、66歳から70歳になるまでの希望する時期まで年金の受け取り開始を繰り下げると、繰り下げた期間に応じて年金額が増える仕組みがあります。
- 65歳時に繰り下げを希望しても、その後、ご自身で請求手続きを行わなければ、70歳になっても、年金は自動的に支払われません。
- 70歳になるまでに、年金を受け取り始める時期を決めて、請求手続きを行ってください。請求が70歳を過ぎますと、不利益が生じますのでご注意ください。

最近特に注目されています 問い合わせ 保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

## 知っていますか？ 口腔がん ～口腔がんシリーズ③～

### ◆口腔がんとは

口の中にできるがんの総称ですが、そのできる場所により「癌腫」と「肉腫」に分けられます。これらを確実に診断するには、がんの部分の一部を切除して顕微鏡で詳しく調べる必要があります。診断により治療方法が異なりますので、きちんと診断してもらうことが大切です。

口腔がんの治療も、手術による切除をはじめ、抗がん剤、放射線治療、最近では重粒子線の治療などさまざまな方法があります。これらの治療法については口腔外科を受診した際に質問してみることをお勧めします。

### ◆次のような症状がある場合は、早めにかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。

- お口の中にできものができて、徐々に大きくなってきている場合
- 口内炎のような潰瘍がなかなか治らない場合
- 歯ぐきが腫れて出血が止まらない場合
- 舌や頬および歯ぐきに白く固い病変ができている場合

### ◆口腔がんは直接、目で確認できることが多いため、早めの受診が大切です。

11月27日(日)の「ワッショイ！がいた」で、広島県歯科医師会の協力を得て、無料の口腔がん検診を実施します。(会場：海田西小学校体育館)この機会にぜひ受診してみたいかがでしょうか。

### がん検診 愛する家族への贈り物

10月1日～31日

がん検診受診率50% 達成に向けた集中 キャンペーン月間



### 視覚障がいがある方への 同行援護サービスが スタートします

社会福祉課 ☎823-9207 ☎823-9627

障害者自立支援法の改正により、10月1日から、重度視覚障がい者(児)の外出時の支援を行う「同行援護」を開始します。

視覚障がいにより移動に著しい困難を有する方で、国の定める基準に該当する方

#### ■サービス内容

移動時およびそれに伴う外出先において、必要な視覚的情報の支援やその他必要なサポートを受けることができます。

※経済活動に係る外出や、通年かつ長期にわたる外出などには利用できません。

#### ■利用者負担

原則としてサービスに要する費用の1割です。

※所得に応じて月ごとの利用者負担額に上限があります。また、生活保護世帯や町民税非課税世帯に該当する方には負担がありません。

#### ■問い合わせ・申請先

サービスを利用するには申請が必要ですが、詳しくは社会福祉課までお問い合わせください。

## こころの♡ほっとタイム

第7回 運動はこころの健康にも役立つ!

さわやかな秋となりましたね。秋といえば、【食欲の秋】【読書の秋】【スポーツの秋】など……あなたの【秋】はどんな秋ですか？今回は「体育の日」にちなんで、運動とこころがテーマです。



### 運動とこころの関係は？

日常的な運動習慣のある人は、そうでない人に比べてストレスや不安に襲われる頻度がかかなり少ないといわれています。また、運動には、ゆったりと休息するのに必要な副交感神経の活動の増強効果があり、質の良い睡眠やリラックスできる休息を取りやすくしてくれます。その他に、運動は、多少の緊張状態にあっても動揺しない対処能力を増大させてくれ、日常のいざこざに上手に対応できるようにもしてくれます。



この「運動」として有効なのはウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動ですが、掃除や庭仕事などの家事も良いといわれています。掃除などの家事で汗を流すことは、家もキレイになり一石二鳥♪透き通るような青空の下、少しずつ動いてみるのもいいかもしれませんね。

**10月24日～30日は精神保健福祉普及運動週間です**  
今年のテーマは、「**困難を乗り越えて育もう 人と人のつながりを**」。  
生活上の問題や災害などの困難に直面したとき、寄り添い、支え合うことなど、人と人のつながりの大切さに気がかされます。

悩んだ時は ♥ 海田町保健センター ☎823-4418  
相談機関に ♥ こころの電話 ☎892-9090 (平日9時～12時、13時～16時30分)  
ご連絡ください ♥ 広島いのちの電話 ☎221-4343 (24時間年中無休)

## わたしたちの国保

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

### 「健康づくり講座 筋トレ教室」

一般的に筋力は20～30歳をピークに減少するといわれ、老化やさまざまな病気の原因ともなります。自分にあった筋トレメニューで、肥満や生活習慣病を予防しましょう。専門スタッフがお待ちしています。

内容：体力測定、健康器具を利用した運動、ウォーキングを効果的にするためのストレッチ、おうちで簡単筋トレ運動、栄養講座など  
時間：13時30分～15時  
場所：福祉センター(多目的ホール、筋トレルーム) ※定員30人  
対象：おおむね30歳以上(※高血圧や心疾患等がなく、運動制限のない方)

日程：(全10回)

10月	17日(月)	24日(月)
11月	14日(月)	28日(月)
12月	5日(月)	19日(月)
1月	16日(月)	23日(月)
2月	6日(月)	20日(月)

参加費：2,000円  
申し込み：住民課へ電話でお申し込みください。  
受付期間：随時