

地域高齢者学級の紹介 いきいきらいふ



撮影した写真を披露し合うみなさん

市島 OB 大学写真クラブでは、自分が撮影した写真をそれぞれ数枚持ち寄り、会員同士で意見交換をして、和やかな雰囲気活動されています。年に5回、みんなで現地へ足を運び撮影会を実施しています。毎年2月には写真の展示会を開催され、「いつかは、これまでに撮影した写真をまとめた写真集を作りたい！」と意気込んでいる人もおられます。「写真を通して、普段気づかないことに気づくことができ、人生経験が深まっている。技術も大切だけれど、仲間との交流の中で刺激を受けながら、楽しんで写真を撮れることがいちばん」とみなさんにこやかに話されていました。写真はカメラさえあれば始めることができるので、興味のある人はぜひ参加してほしいと呼びかけていました。

市島 OB 大学 写真クラブ

活動日 毎月第2火曜日 13:30～15:30(年10回5月～2月)
活動場所 ライフピアいちじま(活動日10回の内、5回は撮影のため近郊へ外出)
会費 3,500円/年(別途クラブ会費1,000円/年)
問合せ先 写真クラブ 代表 川田 ☎ 080-5349-0916



かいごのはなし

今月のテーマ

糖尿病の予防は介護予防になる！



糖尿病は血液中の糖が増え過ぎて血管が傷つき、全身に悪影響を与え、放置しておくと「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」「糖尿病網膜症」などの合併症を引き起こし、脳卒中や心臓病などの原因となる病気です。そのため、脳卒中や心臓病、認知症などは、介護が必要になる原因の大きな割合を占めるので、糖尿病を予防することは、重度の介護が必要となる状態を予防することにつながります。

■糖尿病と認知症の関係

糖尿病のある高齢者の場合、高血糖の状態が長く続くと認知機能が低下しやすくなり、もともと軽度の認知障害がある人は認知症を発症しやすく、糖尿病のある人は、ない人に比べてアルツハイマー型認知症に約1.5倍、脳血管性認知症に約2.5倍なりやすいことが報告されています。

■糖尿病の予防・重症化を防ぐポイント

1. 1年に1回、健診を受けて自分の健康状態を知ろう！
2. ウォーキングなどの有酸素運動が効果的！
3. 筋力トレーニングで筋力を維持！
4. 栄養バランスのよい食生活を心がけよう！
5. 自己判断で治療を中断しない！

日頃から「糖尿病の重症化予防」を意識した生活習慣を身につけることが大切です。

健康通信

HealthGuide

人生を変える！ 節目歯周病検診を受けましょう

歯周病は歯や歯茎だけではなく、糖尿病や慢性腎臓病にも関連しており、全身に悪影響をおよぼします。市では、5月に「歯周病検診受診券」を対象年齢の人へ送付しています。今まで定期的な受診をしていない人は、身体のためにも、この機会に歯のメンテナンスを始めましょう。

《歯周病検診の詳細》

1) 対象

- 令和9年3月末で21歳、31歳、41歳、51歳、61歳、71歳の人
- 令和8年4月20日時点で市内に住民票がある人



歯周病検診
ID 1512



お口の健康を保って、
からだも健康に！！

2) 受診期間

受診券到着後～令和9年2月27日（土）

3) 受診回数 1回

4) 受診方法

受診券に同封の「医療機関一覧」掲載の歯科医院に予約し、受診までに受診券の問診欄を記入のうえ、当日は受診券と保険資格が分かる物などを持参して受診ください。

5) 自己負担 なし

[次の人は対象外]

①令和8年4月20日時点で妊婦の人※1

②後期高齢者医療保険被保険者※2

※1 妊婦歯周病健診を受診ください

※2 高齢者歯科口腔健診（歯っぴー健診）を受診ください
対象年齢など詳細は5ページに記載

☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082



材料 2人分

ミニトマト 100g にんじん 50g ハム 2枚
パセリ 適量 A【酢 大さじ 1/2 オリーブ油 小
さじ 1 砂糖 小さじ 1 塩 少々】

- ①にんじんは皮をむいてから、そのままピーラーで薄く削り、約2分ゆでて水気をきる。
- ②トマトは半分に切る。ハムは半分に切ってから5mm幅に切る。
- ③ボウルにAを合わせて、①、②、葉を刻んだパセリを加えて和える。



トマトや酢の酸味を活かし、油を適量使うことで、少量の塩分でもおいしくいただけます。



過去の掲載レシピ
ID 7967

調理時間 約10分
1人分エネルギー：70kcal 食塩相当量：0.4g
※日本食品標準成分表 2020版
（八訂）を基に計算

☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082

ねんきん

口座振替・クレジットカードでも納付が可能

国民年金保険料は、現金・口座振替・クレジットカードで納付することができます。また、一定期間の保険料をまとめて前納（前払い）することで、割引が適用されます。

口座振替納付は、当月分保険料を当月末に振替納付することで、月々60円割引が適用される「早割制度」や、現金納付・クレジットカード納付よりも割引額が多い「6ヶ月前納」「1年前納」「2年前納（4月開始）」があります。

口座振替等の申請は、書面による手続きのほか、「ねんきんネット」からも手続きが可能です。

納付書で前納をする場合、前納用の納付書を使用する必要があります。前納用の納付書が手元にない場合は、専用の納付書を発行する必要がありますので、西宮年金事務所に問い合わせてください。

西宮年金事務所 ☎ 0798-33-2944

※自動音声流れます。「2」を押して「職員に御用の方」を選択してください。



クレジット



日本年金機構
ホームページ

口座振替



日本年金機構
ホームページ

☎ 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82-6690

