

国保ヘルスアップモデル事業

☆☆☆『ハートフル健康セミナー』の開催☆☆☆

奥出雲町では平成16年度から18年度までの3年間、厚生労働省の9千万円の全額補助を受けて、『ヘルスアップモデル事業』を開催しています。この事業では、**がん、脳卒中、心臓病**などの生活習慣病を予防するため、奥出雲町で多い**“高血圧”・“高脂血症”・“肥満”・“糖尿病”**の予防のための個別支援プログラムを、町民の方と一緒に運動や栄養セミナーの実践を通して、作り上げていくものです。対象者は、国保で基本健診等の結果から、基準に該当された方でセミナー参加を希望された方です。参加者の皆さんからは、『血液検査で正常範囲を外れていた値がすべて範囲内に入って嬉しい』、『セミナーに参加して運動する量も増えてきた』、『食事でも必ず主菜・副菜をそろえるようになった』、『今までお話できなかった方とも出会え、つながりができたこと、楽しく運動・栄養の実践ができたことが収穫である』、『今まで意識してやっていたことが自然体でできるようになりたい』といった声がありました。今年度は、3年目となり、新たなメニュー、自主的な活動も取り入れながら、すすめていきます。

運動セミナー(週1回)

有酸素運動(エアロビクス・ウォーキング)、軽スポーツ、セラバンド等

栄養セミナー(月1回)

自分の体に適した食生活(簡単おいしい試食やバイキング)

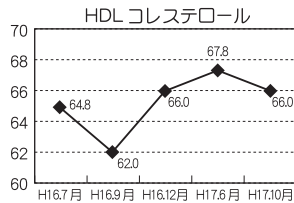


セミナーの成果

セミナーに参加された皆さんの検査・測定の結果を見ると・・・

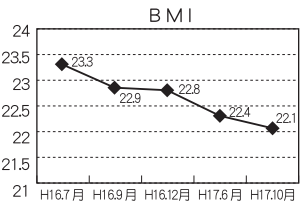
☆HDL(善玉)コレステロールが増えていました!

動脈硬化を起こす悪い脂肪が体の中に溜まるのを防いでくれるもので、運動を実践すると増えます。



☆BMIが減ってきています!

肥満判定に大事な指標で、22に比べて25の人は高血圧・高中性脂肪になる危険度が2倍です。



交通遺児等育成資金貸付のご案内

独立行政法人自動車事故対策機構では、自動車事故により死亡された方、又は重度の後遺障害になられた方のお子様(0歳から中学生まで)に対して次の条件で「無利子」の育成資金をお貸ししています。

- 【貸付申込者】 お子様を扶養している保護者
- 【貸付金額】 (お子様一人につき)
はじめに一時金 155,000円
貸付期間中、毎月 20,000円
小中学校入学時に入学支度金 44,000円
- 【貸付期間】 貸付が決定した月から中学校卒業の月まで
- 【返還期間】 中学卒業後、1年据え置いてから月賦等による20年以内の均等払いで返還。ただし、高校、大学等へ進学した場合、在学中は返還猶予

重度後遺障害者介護料支給のご案内

独立行政法人自動車事故対策機構では、自動車事故によって頭部又は脊髄に損傷を受け、重度の後遺障害を遺し、常時、又は随時介護を要する方へ次の要領で介護料を支給しています。

- 【受給資格者】 自賠責認定通知書が1級1号・2号、又は2級1号・2号の方(平成14年3月31日以前については、1級3号・4号、又は2級3号・4号の方)、及びこれと同等であると機構が判断した方
- 【申請者】 受給資格者の法定代理人又は扶養している方
- 【介護料】 月額29,290円～136,880円の範囲で症状に応じて支給
- 【支給期間】 申請書類を受理した月から介護料を支給する事由が消滅した月まで

お問い合わせについて

独立行政法人 自動車事故対策機構島根支所
松江市母衣町55 松江商工会議所ビル内 TEL(0852)25-4880