

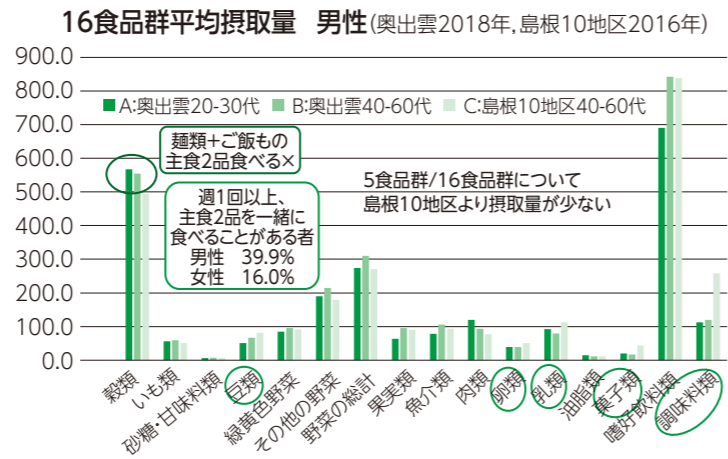
## 町内11事業所での食生活実態調査を実施しました 実施結果を公表します！

奥出雲町の健康課題である壮年期の脳卒中予防対策として、食生活の改善に向けた方向性を検討するため、町内の事業所等に勤務する方を対象に、役場健康福祉課と島根大学医学部地域医療支援学講座との共同研究として、食生活実態調査を実施しました。

今回の調査結果では、豆類、卵類、乳類の摂取量が本町で特に少なく、男女とも同様の結果となりました。これらの食品を積極的に摂取しましょう。また、過剰摂取に注意してほしいのは、炭水化物の過剰摂取となる主食2品(例:ラーメンとチャーハン)を食べることです。主食は1品としましょう。

今後は、調査結果を踏まえ、食生活の改善に向けて事業所へ情報発信を行います。

今回の調査に参加いただいた企業は、アキレス島根株式会社、株式会社加地、株式会社ガット、有限会社サンコー、東洋製鉄株式会社出雲仁多工場、株式会社ニッポー島根工場、ホシザキ株式会社、有限会社三澤工業、株式会社三澤繊維などです。ご協力いただきありがとうございました。



H29年12月調査結果 データ提供:島根大学医学部地域医療支援学講座

【お問い合わせ先】健康福祉課 健康づくり推進グループ 有線:31-5143 電話:54-2781

## バス利用者限定 割引券の配布について

奥出雲交通では、バスを利用し玉峰山荘・斐乃上荘にお越しのお客様へ温泉ご入浴に使える割引券を配布します。

対象は4月1日以降に奥出雲交通バスを利用し、各施設バス停でお降りの方で、下車時にバス運転手より割引券をお渡しします。

ぜひ、玉峰山荘・斐乃上荘へはバスにご乗車いただき、お得な割引券をご利用ください。

詳しくは、奥出雲交通バス時刻表(平成31年4月1日改訂)をご覧ください。

### ◆お問い合わせ先

奥出雲交通三成事務所  
有線:31-1047 電話:54-1047  
奥出雲交通横田事務所  
有線:20-3770 電話:52-3770

## 平成31年度結婚・子育てコンシェルジュ相談所開設日

相談者へ結婚から子育てまでの幅広い情報を提供したり、必要に応じて役場内の各課へ連絡調整したりする役割を担うのが「結婚・子育てコンシェルジュ」です。

あなたも結婚・妊娠・出産・子育て等について気軽に相談してみませんか?

**相談できる内容** ・結婚に関する事 ・出会いに関する事  
・妊娠、出産に関する事 ・定住に関する事  
・子育てに関する事 など

【相談日】第4火曜日及び第3日曜日(原則)

4月	21日(日) 仁多 23日(火) 横田	10月	20日(日) 仁多 23日(水) 横田
5月	19日(日) 横田 28日(火) 仁多	11月	17日(日) 横田 26日(火) 仁多
6月	16日(日) 仁多 25日(火) 横田	12月	15日(日) 仁多 24日(火) 横田
7月	21日(日) 横田 23日(火) 仁多	1月	19日(日) 横田 28日(火) 仁多
8月	18日(日) 仁多 27日(火) 横田	2月	16日(日) 仁多 25日(火) 横田
9月	15日(日) 横田 24日(火) 仁多	3月	15日(日) 横田 24日(火) 仁多

【相談時間】10:00~15:00

【場所】仁多・カルチャープラザ仁多 横田・横田コミュニティセンター

【お問い合わせ先】結婚・子育て応援課  
有線:20-4272 電話:52-2206

## 国保に加入するとき・やめるとき

国保に加入するとき・やめるときは届け出が必要ですので、必ず14日以内に届け出をしましょう。

### ●加入するとき

- ・転入してきたとき(職場の健康保険などに加入していない場合)
- ・職場の健康保険などをやめるとき
- ・子どもが生まれたとき
- ・生活保護を受けなくなったとき

### ～加入の届け出が遅れると～

保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担となります。また、加入資格を得た時点までさかのぼって保険税を納めます。

### ●やめるとき

- ・転出するとき
- ・職場の健康保険などに加入するとき
- ・死亡したとき
- ・生活保護を受けるようになったとき

### ～やめる届け出が遅れると～

職場の健康保険などに加入したのに国保をやめる届け出をしないと、国保の保険税と職場の健康保険の保険料を二重に支払ってしまうことがあります。職場から国保をやめる手続きは行われませんので、必ず国保をやめる手続きを行ってください。

### 【お問い合わせ先】

健康福祉課 医療介護保険グループ  
有線:31-5124 電話:54-2511

## ◆◆ご寄附ありがとうございました◆◆ 平成30年「ふるさと納税」による 寄附の状況をお知らせします

奥出雲町では「奥出雲町ふるさと応援基金」を平成20年度に創設し、町外の皆様からのご厚意を町の施策に反映させる仕組みを作っています。

皆様に感謝申し上げますとともに、その目的を達成するために、有効に活用させていただきます。



【昨年の寄附状況】(平成30年1月~12月)

### ■寄附件数

11,148件(前年度9,740件)

### ■寄附金額

3億5,658万円(前年度2億9,095万円)

※御芳名録は、奥出雲町ホームページ「奥出雲ふるさと応援寄附」に掲載しています。

### 【寄附を活用した平成30年度の事業紹介】

- ◆緑結び活動支援事業 ◆空き家改修事業
- ◆オロチの深山きこりプロジェクト事業
- ◆スポーツ合宿奨励事業 …など62事業

### 【お問い合わせ先】企画財政課

有線:31-5242 電話:54-2522

## 奥出雲町地域包括支援センターのご案内

奥出雲町地域包括支援センターとは、高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、様々な相談に対応する地域の相談窓口です。

・主任ケアマネジャー ・保健師 ・社会福祉士 ・ケアマネジャー ・認知症地域支援推進員が在籍しており、お互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に支援します。

たとえば・・・

- ・物忘れが気になる
- ・介護予防したい
- ・介護保険について知りたい
- ・自宅で介護したいがどうしたらよいか
- ・何かサービスを利用したい
- ・身の回りのことが心配

などの相談に対応いたします。

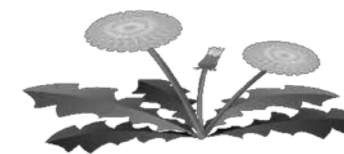


お気軽に  
ご相談ください

### その他

- ・家族介護教室
- ・認知症サポーター養成講座
- ・物忘れ相談会 などの開催

- ・さまざまな機関との連携や調整も行っております。



【お問い合わせ先】奥出雲町地域包括支援センター (奥出雲町役場 仁多庁舎1階)  
有線 31-5132・31-5133 電話 54-2512