

口座振替で納付された方へ

「納付証明書」郵送のお知らせ

社会保険料（国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料）は、所得税の確定申告の際に控除の対象となり、その添付資料として「納付証明書」が必要となります。

この度、平成25年1月1日から12月31日までの間で1回でも口座振替で納付された方を対象に、1月中旬に「納付証明書」を送付しますので、2月からの確定申告などにご活用ください。

※ 納付書払いの方は「領収証書」、年金天引きの方は年金保険者から送付される「源泉徴収票」が添付資料となります。

※ 領収証書・源泉徴収票を紛失された方には、下記の担当窓口で発行申請を受け付けています。（発行手数料として1枚につき200円を要します）

※ 本人以外で、別世帯の方が申請する場合は、委任状が必要です。



お問い合わせ

福祉部健康推進課 国民健康保険係 ☎945-4791（内線153）
 福祉部健康推進課 後期高齢者医療保険係 ☎945-4791（内線152）
 福祉部介護支援課 介護支援係 ☎945-5013（内線194）

介護保険料 納付の確認を！

65歳になった方・65歳以上の西原町への転入者には、誕生日・転入日の翌月に介護保険料の通知を送付しています。しかし、本人または世帯員の方が年度途中で所得の修正申告をした場合などは、納付方法が変更になりますので、納付書払の方も、口座振替の方も、年金天引の方も、今一度、納付をご確認ください。

お問い合わせ

福祉部介護支援課 介護支援係 ☎945-5013（内線194）



生活習慣病と認知症

新年を迎え、今年の抱負を願いつつ、新しい年がスタートしました。

私たち保健師の願いは『町民の健康』であり、日ごろから健康づくりの支援を展開しています。年を重ねる中で、心身ともに健康で長寿を願いたいものですが、残念ながら沖縄の健康課題として、生活習慣病は急務の対策が必要です。

沖縄県は

肥満率
全国**1位**

65歳未満の死亡率
全国**2位**

糖尿病による死亡率
男性**12位** 女性**8位**

肥満や糖尿病は、脳血管疾患や心疾患等のリスクになるだけでなく、認知症発症リスクになるといわれています。高血圧や糖尿病、高脂血症等がコントロール不良だと、アルツハイマー型認知症のリスクが正常の方の約2倍高くなります。

平成24年の厚生労働省の全国患者数調査によると、462万人の高齢者が認知症の診断を受けており、その比率は高齢者の約15%にあたるといわれています。今後、生活習慣病予防を推進していくことで、認知症の発症予防にも繋がります。

ポイント

- ① 定期健診を受けて血圧や血糖、脂質に気をつけましょう。
- ② 生活習慣病も認知症も早期発見が大事です。適切な治療をすると穏やかな生活が過ごせます。
- ③ 適度な全身運動を習慣化しましょう。脳の代謝と全身の血液循環が活発になります。
- ④ 幅広い興味と好奇心を持ち、他者と交流しましょう。

子どもたちの「生きる力」を鍛えよう ～平成25年度西原町学推協講演会～



地域ぐるみで子どもたちを育み、学校・家庭や地域の教育力の向上を図ることを目的に平成25年度西原町地域ぐるみ学力向上推進協議会（西原町学推協）の地域教育部会が主催する講演会が、11月28日に西原町中央公民館で開催されました。

講演には三浦清一郎氏（生涯学習・社会システム研究者・写真）が講師として招かれ、『「生きる力」を鍛えよう～子どもたちのために、私たち大人ができること』という題目で講演しました。

三浦氏は「学力向上のためには、体力と我慢する力（耐性）が基礎であり、土台」と説明し、「45分の授業をきちんと受ける体力と耐性が身につけていない子どもが多い」と指摘。子どもの教育の3原則を「やったことのないことはさせる。知らないことは教える。できるまで何度も反復・練習させる」と示し、ひいてはこれが、子どもたちの生きる力を育むことと語りました。

さらに、「未熟で不完全な子どもに対して自尊心と自己肯定を与えるのは間違い。今の教育は自尊心を育て、実力を育てていない。不完全、未熟、まだまだだということを自覚させて、失敗を教えることが、子どもが自ら学習することにつながる。これが、生きる力を鍛えること」と厳しい口調で、参加者に訴えました。

また講演会に先立って、「中国・四国・九州地区生涯学習教育実践研究交流会」に参加した西原町学推協役員から参加報告があり、学んできた内容の共有が図られました。



西原マリパークをクリーンアップ！

県内各地で海岸清掃活動を行うイベント「AQUA SOCIAL FES」（NPO法人地球友の会沖縄協会主催、西原町後援）が、11月17日に西原きらきらビーチで行われ、親子連れを中心に約400名が清掃活動に参加しました。

参加者は手分けして、ビーチの砂浜に落ちているごみ、防波堤やテトラポットに打ち上げられた漂着ごみなどを回収しました。活動終了後に行われたセレモニーには、沖縄出身のアーティストやお笑い芸人が登場し、会場を盛り上げました。



映画「じんじん」上映会のお知らせ

映画「じんじん」（2013年作）は、俳優の大地康夫さんが北海道剣淵町の「絵本の里」を訪れた際、地域の方が農作業の合間をぬって子どもたちに読み聞かせをしている姿に感動し、思いを込めて作った作品です。この作品は、総務省の後援を受けており、作品を通して多くの人に地域の絆の大切さなどを伝えるため、全国で上映されています。たくさんのおみなさんのお来場、お待ちしております。（作品の詳細は、インターネットで「映画 じんじん」で検索してください。）

と き：1月19日（日） 14：00／18：00 ※2回上映
 と ころ：西原町中央公民館 大ホール
 主 催：西原町PTA連合会 西原町子ども会育成連絡協議会
 チケット：前売 大人1,000円（前売りは大人のみ）
 当日 大人1,400円 小中高生・障がい者 500円
 ※ ただし、幼稚園以下は無料

問 合 せ：西原町PTA連合会（担当：下地） 西原町子ども会育成連絡協議会（担当：神谷）
 TEL 9 4 6 - 6 6 5 7（月・水・金のみ 10：00～16：00）

