

国民健康保険の「保険証」が更新されます

9月末まで(薄緑色)→10月1日から(茶色)

国民健康保険に加入されているご家族全員分の新しい保険証を、まとめて世帯主宛てに郵送(9月下旬予定)します。現在お使いの保険証(薄緑色)の有効期限は令和2年9月30日(水)です。有効期限まで現在お使いの保険証を使用し、新しい保険証(茶色)は令和2年10月1日(木)から使用してください。

10月1日以降、有効期限の過ぎた保険証は、役場窓口にお持ちいただくか、ご自分で処分していただくようお願いします。

| | | |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| 福 島 県 | 有効期限 | 令和 3年 9月 30日 |
| 国民健康保険 | 記号 | 島47 番号 XXXXXXXX |
| 被 保 険 者 証 | | |
| 氏 名 | 坂下 太郎 | |
| 生 年 月 日 | 昭和XX年XX月XX日 | 性別 X |
| 適用開始年月日 | 令和XX年XX月XX日 | |
| 交 付 年 月 日 | 令和 2年10月 1日 | |
| 世 帯 主 氏 名 | 坂下 太郎 | |
| 住 所 | 福島県河沼郡会津坂下町XXXXXXXXXXXXXX XXXXX番地 | |
| 保険者番号 | 070862 | 交付者名 会津坂下町 |
| 妊産婦及び18歳までの一部負担金の割合は0割 | | 公印 |

○新しい保険証の有効期限は令和3年9月30日(木)です。(ただし、有効期限までに75歳となる方などはこの限りではありません。)



【一部負担金の割合が0割の「18歳まで」とは?】

18歳の誕生日以降、最初の3月31日まで(4月1日が誕生日の方は除く)のことを指しています。

(※窓口での一部負担金は0割ですが、医療費の10割分を国保税などから支払っています。)

【妊産婦の方は「保険証」と「母子健康手帳」を提示してください】

妊娠12週の属する月から分娩の属する月までの妊産婦も、一部負担金の割合を0割としています。(※18歳までと同様に、医療費の10割分を国保税などから支払っています。)医療機関を受診する際は、ご自身が妊産婦であることを証明するために、保険証と併せて「母子健康手帳」を提示してください。

【国保の加入や脱退は届け出が必要です】

加入・脱退や、住所・氏名に変更があった場合は、異動があった日から14日以内に届け出てください。

【加入の届け出が遅れると・・・】

国保税は届出日ではなく、国保の資格を得た日にさかのぼって納めていただきます。また届け出の前にかかった医療費は一旦全額自己負担となります。

【脱退の届け出が遅れると・・・】

国保の資格を失った後に国保の保険証を使うと、町が負担した医療費を後で返していただくこととなります(自動的に脱退になったり、会社側が代わって手続きをしたりすることはありません)。

会津坂下町の現状（令和元年度）死因

- 1位 がん
- 2位 心臓病
- 3位 脳疾患
- 4位 糖尿病

がんは、検診を受けて早期発見することが大切です。
心臓病、脳疾患は、高血圧や糖尿病、脂質異常症と関係があり、たばこも影響しています。
1つ1つ確認してみましょう。



高血圧

血圧は1日の中で変動しますが、家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上の場合は高血圧です。高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、脳卒中、心不全、認知症発症の要因となります。

糖尿病

高血糖の状態が続くと、始めは無症状ですが、進行するにつれ次第に症状が現れます。
特に多くみられる合併症として、「腎症」「網膜症」「神経障害」があります。その他、脳卒中、心筋梗塞、認知症、がんなどの合併症もあります。

脂質異常症

脂質は、人間の体にとってなくてはならないものです。
しかし、LDLコレステロールや中性脂肪の値が高いことや、HDLコレステロールが低い状態のまま放置していると、脳卒中や心筋梗塞などを発症するリスクが高くなります。脂質が高い状態でも、自覚症状がありません。

たばこ

たばこは、がんや脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病の危険因子となり、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等の病気を引き起こします。
最近は電子たばこなどが普及していますが、同様にニコチンが含まれています。また、受動喫煙やサードハンド・スモーク（三次喫煙）が問題となっています。

生活習慣を改善しても検査値が正常にならない場合は、治療薬が必要となります。治療薬は、数値を下げ、脳や心臓、腎臓などの大切な臓器を守ることを目的に処方されるものです。

自己判断せずに、かかりつけ医と相談しながら、治療を継続しましょう。

家庭血圧は血圧管理の指標として重要です。毎日測定し記録することで、自分の血圧の変化や特徴を確認しましょう。



バランスの取れた食事と、適度な運動を心がけましょう。

生活習慣
○×クイズ

- 質問1 喫煙によって認知症や糖尿病のリスクも高まる？
- 質問2 1日3合以上のお酒を飲む人は2型糖尿病になりやすい？
- 質問3 午後10時以降の飲食は太りやすい？

クイズの答えは裏表紙下部をご覧ください。

まずは、健診結果で自分の身体の状態を確認しましょう。
そして、生活習慣を振り返り、きちんと治療を受けることが大切です。

今大会は開幕戦！初戦に勝利！勢いのままにベスト8を目指します！

第14回市町村対抗福島県軟式野球大会



第14回市町村対抗福島県軟式野球大会が郡山市ヨーク開成山スタジアムをはじめ、県内6会場で開催されます。県内の軟式野球レベルの向上と、市町村間の交流を図り、福島県をスポーツの力で盛り上げることを目的として、県内59全ての市町村が参加し、熱戦が繰り広げられます。

会津坂下町チームは、荒井康之監督が3年目の指揮をとり、前大会では強豪小野町を相手に最後の最後まで粘りを見せましたが、初戦敗退という結果に終わり、県大会で1勝する難しさを改めて痛感しました。その悔しさを忘れず、日々の練習と他市町村との練習試合を積み重ね、若い世代の選手達が多い中において、ベテランが若手を支え、切磋琢磨しながら成長してきました。チームは初戦突破に向けて準備万端です。

1つでも多くの勝利を掴み取れるよう、町民の皆様の熱い声援をよろしくお願いいたします。

試合日程

※天候等により変更になる場合があります。

1回戦 9月5日(土) 第1試合 午前8時30分開始予定
郡山市 ヨーク開成山スタジアム(対戦相手：石川町)

勝利した場合

2回戦 9月19日(土) 第1試合 午前8時30分開始予定
小野町 小野あぶくま球場(対戦相手：浪江町)



過去の成績

第11回大会 1回戦 ○4 - 1 桑折町
2回戦 ●1 - 8 本宮市

第12回大会 1回戦 ●1 - 8 本宮市

第13回大会 1回戦 ●8 - 11 小野町

バスに乗って応援に行こう！

大会当日は応援バスを運行します。皆さまの応援で会津坂下町チームが勝利を掴めるように力を貸してください。

■日 時 9月5日(土) 午前6時30分出発【時間厳守】

■集合場所 坂下南小学校北側 町営駐車場

■定員 15名(先着順)

■締切日 9月1日(火)までにお申し込みください。

※2回戦以降のバスの運行については事務局までお問い合わせください。(P7. 問い合わせ参照)

今年で監督3年目となりました。1年目の大敗から、昨年はタイブレークの末、惜敗し、今年こそは必ず勝つという意気込みの中、冬場から練習をしてきましたが、新型コロナウイルス感染症の関係で練習は中断し、大会も次々と中止となり、調整が難しい年となりました。

また、今年の中堅選手が7名辞退し、不安が残る中練習を再開しました。しかし、新主将の山口智を中心に、練習や試合では選手間で声を掛け合いチームワークもよく、とても良い雰囲気です。練習に関しても、今までのように練習メニューを押し付けるのではなく、選手間で始まる前に話し合い、今日はこういった練習をしたいか、するべきかを決め、上手く行かない時や疑問に思ったことがあれば練習を止め意見を出し合い、一つひとつ確認し取り組んできました。

こんな時だからこそ、今まで以上に野球ができる喜びと、支えてくださっている地域の皆さん、家族、関係者の皆さんへの感謝の気持ちを忘れず、明るい話題を町民の皆さんへお知らせできるよう町代表として戦って参りますので、応援よろしくお願いたします。



荒井 康之 監督
(古坂下)



会津坂下町チーム選手紹介

コーチ



柳田 雅彦
(新 館)

コーチ



佐藤 雅彦
(大 沢)

スコアラー



山口 聡子
(新 町)

主将(外野手)



山口 智
(塔 寺)

副主将(捕手)



小畑 大地
(杉 山)

副主将(内野手)



松澤 慧
(宇 内)

投 手



大場 隼
(会津坂下町役場)



蓮沼 雄介
(塔 寺)



山口 賢
(塔 寺)



成田 聖太
(羽 林)

捕 手



志賀 省吾
(古坂下)

内 野 手



生江 高志
(中 村)



渡部 譲司
(大 上)

内 野 手



佐藤 翔平
(長 井)



佐藤 健太
(西青津)



佐藤 和輝
(新 町)



渡辺 翼
(桜木町)

外 野 手



唐司 誠弘
(五 香)



桑原 知也
(太田谷地)



長嶺 宏夢
(古坂下)

新農業委員会委員・農地利用最適化推進委員のご紹介

この度、新会津坂下町農業委員会委員10名の任命と農地利用最適化推進委員7名の委嘱が行われ、第1回農業委員会総会において、会長に成田嘉孝氏、会長職務代理者に薄正喜氏が選任されました。

農業委員会委員と農地利用最適化推進委員の任期は、共に令和2年7月20日から令和5年7月19日までの3年間です。



成田 嘉孝 (金上)

| 会長あいさつ |

この度、会長に選任されました成田嘉孝です。会長という職責の重さに身の引き締まる思いです。

農業を取り巻く環境も変化する中、農業委員会は農業委員と農地利用最適化推進委員とが連携して、遊休農地の発生防止と解消、担い手への農地の集積、集約等、優良農地の確保と有効利用に向けて活動してまいりますので、宜しくお願い申し上げます。

*** 農地に関するご相談をお受けいたします。気軽にお声かけください。***

会長職務代理者



薄 正喜 (若宮)



小畑 修一 (高寺)



鈴木 寿夫 (八幡)



鈴木 清介 (川西)



五十嵐 尚 (広瀬)

農業委員



鈴木 富也 (坂下)



波多野 健悟 (坂下)



五十嵐 智子 (八幡)



齋藤 恵子 (金上)

農地利用最適化推進委員



渡部 淳 (坂下)



渡部 敦 (若宮)



木村 行男 (金上)



二瓶 義典 (広瀬)



永山 廣隆 (川西)



手代木 学 (八幡)



渡辺 清栄 (高寺)

農地の売買や貸し借り、農地転用、新規就農など手続きやわからないことがありましたら、委員・農業委員会事務局へご相談ください。

～結婚相談員制度終了のお知らせ～

ふれあいプランナーを中心とした結婚相談員による結婚相談員制度が7月31日をもって終了しました。今後はふくしま結婚・子育て応援センターの「はぴ福なび」や会津の市町村が連携し広域で実施する婚活事業などの情報を広報やHPで発信をしていきます。相談員は不在となりますが、結婚に関する問い合わせは、引き続き農業委員会事務局でお受けします。

【問い合わせ 産業課 農業委員会 ☎84-1534】

令和2年国勢調査を実施します

国勢調査は行政を進める上で最も基本となる人口の構造や世帯の構成・住居状況を明らかにするために行われる重要な調査で、2020年（令和2年）10月1日現在、日本に住む全ての人および世帯が対象となっています。

調査期間中（9～10月）は調査員がお宅を訪問しますので、回答にご協力をお願いします。

国勢調査へのご協力をお願いします！

- 9月中に調査員がみなさまのお宅を訪問し、右の封筒に入った調査票をお配りします。
※国勢調査員はその身分を証明する「調査員証」を携帯しています。
- 調査票には10月1日時点での世帯の状況などをご記入ください。
- 調査票の回答は、郵送での返送か、インターネットでお願いします。
※できる限りインターネットでのご回答にご協力ください。



新型コロナウイルス感染症の感染防止の取り組み

訪問の際、調査の趣旨説明はインターホン越しに行い、調査書類は郵便受けやドアポストに入れるなどしてお配りします。また、ご不在の場合は、直接、郵便受けやドアポストなどに入れさせていただきます。

対面での説明が必要となる場合は、一定の距離を保ちつつ簡潔に行わせていただきます。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

国勢調査回答期間は下記のとおりです

インターネット回答期間

調査票(紙)での回答期間

9/14(月) → 10/7(水) 10/1(木) → 10/7(水)

国勢調査の結果は、災害への備え・社会福祉など、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。国勢調査については、「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください。<https://www.kokusei2020.go.jp>



国勢調査
2020

