

Q 急病にかかり、保険証を持たずに病院で受診したところ、自己負担10割の医療費を支払いました。

A 急病でやむを得ない理由により、医療機関に保険証を提示できなかった場合には、医療費をいったん全額負担することになりますが、後日申請し認められれば保険給付分として国保負担分の金額が払い戻されます。

申請の際には以下のものを持参して市役所保険年金課国保年金係までお越しください。

【申請に必要なもの】

- 診療内容の明細書の原本（病院で証明したもの）
- 領収書（原本）
- 国民健康保険証
- 印かん
- 口座番号のわかるもの（世帯主義義）
- マイナンバーのわかるもの（世帯主および被保険者）

Q 治療のためコルセットを作り、その代金を支払ったのですが、国民健康保険の給付はありますか？

A 医師が治療上必要と判断したコルセットなどの補装具については、後日申請し認められれば保険給付分として国保負担分の金額が払い戻されます。申請の際には以下のものを持参して市役所保険年金課国保年金係までお越しください。

【申請に必要なもの】

- 補装具を必要とした医師の証明書（原本）
- 領収書（原本）
- 国民健康保険証
- 印かん
- 口座番号のわかるもの（世帯主義義）
- マイナンバーのわかるもの（世帯主および被保険者）

市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418



けんこう広場 2018 21

オーラルフレイルで要介護2倍！

オーラルフレイルになると、全身の機能状態にも影響し要介護とされています。すなわち歯を失うだけでなく、加齢などの影響により舌やくちびるなど筋肉の機能が落ち、口の虚弱がおこると食事による栄養が偏り、その対策をとらないとますます低栄養状態、体力、筋力の低下がおこり、要介護状態になりやすくなるといわれています。東京大学老年医学の飯島教授らの研究では、2千人の高齢者の4年

間の追跡調査で、オーラルフレイルの人は死亡や要介護状態になるリスクがそうでない人の約2倍と報告されています。歯を失っても口の周りの筋肉や舌のトレーニングとして知られるパタカラ体操や、嚥下体操などを行うことで唾液がでるようになり、ものを飲み込みやすく食べやすくなることで、窒息事故や誤嚥性肺炎の予防にもなります。年をとり食事の際に食べこぼしやむせ、滑舌が悪くなった場合はオーラルフレイルの可能性を踏まえ、歯医者さんに相談ください。

（結城市歯科医師会提供）

いきり 元だ いつまでも現役世代！



成年後見制度について

認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない本人に代わって、法的に権限を与えられた成年後見人などが、不動産や預貯金などの財産管理や、介護・福祉サービスを利用するための手続きや契約などを行い、安心してその人らしい生活が送れるように支援する制度です。成年後見制度は、「任意後見制度」と「法定後見制度」の2つに分かれています。

●任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて誰に、どのような支援をしてもらうかをあらかじめ契約により決めておきます。

●法定後見制度

現在すでに認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない方が対象になり、本人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの制度に分かれます。

補助	保佐	後見
本人が同意しながら、契約行為について進めていきます。	本人が同意しなくても、保佐人の判断を進めてもらったりします。	本人に代わって、後見人がほぼすべての法律行為を行います。

成年後見制度利用支援事業

市では、制度利用が必要な状態であるにも関わらず、本人や親族による申立てができない方、また、制度利用にかかる費用の負担が困難な方に対する支援事業を実施しています。詳しくは、担当窓口まで問合せください。

問合せ
市長寿福祉課 長寿支援係
市地域包括支援センター
市社会福祉課 障害者支援係

☎45・6672
☎34・0324
☎34・0438

市民健康教室 No.449

日本の子どもたちは 世界一睡眠不足



世界的に見ても日本人の睡眠時間は短く、2009年の調査では、1日の平均睡眠時間は7時間50分でした。調査した18カ国中、韓国に次いで2番目に短い結果でした。

2010年のデータでは、世界16カ国で0〜3歳の睡眠時間を比較したところ、約11時間と世界で一番短かったそうです。日本では22時以降に寝始める2歳児は35%という結果でした。医学的にいわれる理想の睡眠時間は、1〜3歳は12〜15時間、4〜6歳は11〜14時間、小学生は9〜12時間、中学生は8〜10時間です。しかし総務省の調査によれば小学生の平均睡眠時間は8時間41分、中学生は7時間46分、高校生ではわずか6時間54分しかありません。睡眠不足になると血液の流れが滞りやすくなり、基礎代謝が低下します。その結果、エネルギー消費の少ない太りやす

慢性便秘症にご注意を



多くの女性が抱える悩みでもある便秘。日頃のストレスや食生活が関わっていることがあるようです。また、便秘により不快な症状が長期間続いている状態を、慢性便秘症といいます。これは病気が原因のものもありますが、それ以上に機能性便秘が多くみられます。

機能性便秘は腸の働きが低下して起こる病気です、自己判断で市販薬を長く使うことで症状が悪化したり、薬の量が増えたりするケースもあります。

便秘で病院に行くのはどうも気が引けると二の足を踏む人もいますが、隠れた病気の発見を遅らせることにもなりかねません。

病院に行きづらい方は、近くの薬局で相談してください。症状にあった薬の提案や治療のアドバイス、医療機関への受診勧奨など力になれることと思います。

（結城市薬剤師会提供）

医療法人 達生堂 城西総合健診センター (城西病院)

●健診コース●

- ・日帰りドック
- ・一泊二日ドック
- ・二泊三日ドック
- ・脳ドック
- ・一般健診 (定期・採用時等)
- ・特定健診 (特定保健指導)
- ・特殊健診 (じん肺、有機溶剤)

健康診断のお問合せはお気軽に下記へ
〒307-0001 茨城県結城市結城10745-24
TEL 0296(33)0115 FAX 0296(33)8300
E-mail josai@josai-hp.com URL http://www.josai-hp.com/jis/

住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユーシンへ!

＜ユーシン生活応援プランのご案内＞

- しんきん保証基金商品(リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんきんカードローン)のインターネットによる申込取扱いを開始しました。

＜休日相談訪問活動のご案内＞

- 結城信用金庫では、毎月第2日曜日の午前中に、ローンのお客様へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等でご来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。
- ご相談内容(個人向けのお客様)お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要資金のご相談。

地域のために 笑顔のために 本 店 ☎(32)2111
南 支 店 ☎(33)3171
城 南 支 店 ☎(33)0811

Face to Face 結城信用金庫

お買い物するたびに預金口座からすぐに料金が引き落とされる

JOYO CARD Debit (Visaデビット)

お申し込みは 15歳から
コンビニやネットショップで使えて便利です。

使い過ぎないから安心
利用可能額は預金残高までのため安心です。

ATMいらず
このカードがあればATMに並ぶ必要がなくなります。

キャッシュバックでおトク
使った分の0.2%が毎月キャッシュバックされます。

ベストパートナーバンク 常備銀行

2月3月水泳無料体験 受付中!!

ベビー 幼稚園
小中学生 成人・婦人

3/11日 3・11復興イベント開催
3市(下妻・筑西・結城)水泳大会

春休み短期教室募集中!!
3/24(土)~28(水)

ささはら水泳塾
TEL 33-1521