

Q 会社を退職しました。国民健康保険に加入しなければなりませんか？

A 会社を退職して、再就職しない場合は次の方法があります。

①家族の職場の健康保険の扶養になる。家族が加入している健康保険の扶養の条件をご確認ください。

②元の職場の健康保険に 2 カ月以上加入していた方は、退職した翌日から 20 日以内にその職場の健康保険組合に申請することで、最高2年間まで職場の健康保険を継続することができます。保険料は全額自己負担となります。

③国民健康保険へ加入する。
①または②の方法で保険加入ができない場合は、国民健康保険の加入が義務付けられています。元の職場から健康保険資格喪失証明書または離職票を発行してもらい、退職後 14 日以内に手続きを行ってください。

②の保険料と③の保険税を比較して、加入する健康保険を選択することもできます。

Q 先日、会社を辞めました。健康で病気もしないので、現在は国保に加入していません。

A 職場の健康保険に加入している人、後期高齢者医療制度の対象者、生活保護を受けている人以外は、すべて国保に加入することになります。速やかに、退職した会社に健康保険資格喪失証明書を発行してもらい、国保加入の手続きをしてください。健康保険は医者にかかる時だけ加入することはできません。国保は届出日からではなく、資格を得た時点から加入することになります。また、保険税も資格を得た月から課税されます。職場の健康保険が切れたら、14日以内に国保加入の手続きをしましょう。

市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

歯と脳の健康

広報結城をお読みの皆さん、こんにちは。食べるという行為、どんな感覚を使うのでしょうか。食べ物を調理する音を聞く（聴覚）、食べ物を見る（視覚）、食べ物の匂いを嗅ぐ（嗅覚）、そして、温度や舌触り（温度感覚や触覚）、味（味覚）などです。こんなにたくさんの感覚を使うのです。この感覚情報はすべて脳に送られます。また、脳はこれらの情報をもとに箸を動かしたり、噛むことをうながしたり、飲み込みの指令を出します。またこれらの感覚によって、それがちや

んと食べられるものかどうか、腐ってはいないか、毒が入っていないか、すべて脳で判断します。つまり食べるという行為によって、脳はたくさん働くこととなります。そのために脳の血流量が増え、脳が活性化されます。つまり食べるということは、非常に有効な脳トレになるのです。早食いの、丸飲みはダメですよ。食事のコツは、五感を働かせ、よく味わって、ゆっくり良く噛み、食事を楽しむことが効果的であることは言うまでもありません。

（結城市歯科医師会提供）

秋の花粉症に要注意

花粉症と聞くと、春の季節のスギ花粉を連想する方が多いと思いますが、花粉症の原因となる花粉は 50 種類以上存在します。春に比べると飛散量が少ないですが、たくさん吸い込むことにより、発症することがあるため注意が必要です。以下に秋の花粉症の原因となる草をご紹介します。

●ブタクサ（豚草）：飛散時期は8～10月。全国的に野原や道端で見ることができる。日本ではスギ、ヒノキについて患者数が多い。

●ヨモギ（餅草）：汁物、天ぷらなど食用に使われる馴染み深い草。秋花粉ではブタクサについて多い。

●カナムグラ（鉄葎）：日当たりのよい場所に存在する、つる植物。

秋は夏の疲れが出やすい時期なので、マスク、手洗い、うがいなどの対策を心掛けましょう。

（筑西薬剤師会結城支部提供）

健康増進センターだより ☎32-7890

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう



特定健康診査を活用しよう

●特定健康診査はあなたの生活習慣をチェックするチャンスです。

特定健康診査とは、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病を予防するための健診（40歳～74歳の方が対象）です。生活習慣病は生活習慣により、良くも悪くもなる病気です。しかも多くは自覚症状がないまま進行します。結城市では、12月まで総合健診を実施していますので、まだ受けていない方は、ぜひ受診しましょう。

特定保健指導を利用しよう

●特定保健指導はあなたの元氣と長生きへの近道です。

特定保健指導とは、特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクや生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方に実施される生活習慣改善のための支援です。特定保健指導の対象となる方へ個別通知をします。対象になった方は、ぜひご利用ください。

特定保健指導対象者の選定方法

メタボリックシンドロームのリスク判定

自分の身体をチェックして、生活習慣を見直してみよう！

腹囲またはBMIで判定	リスク小	情報提供	動機づけ支援
血糖に異常	リスク中		積極的支援
血圧に異常	リスク大		
血中脂質に異常			
喫煙歴がある			

●問合せ 市健康増進センター ☎32・7890

市民健康教室 No.423

貯筋して肺炎を予防しましょう

肺炎が日本人の死因の第3位になったのはご存じでしょうか。

医療が進歩したことにとともに、日本人が高齢化し、ほかの病気で亡くならなくなつたというのが原因の一つです。しかし、肺炎の予防対策が積極的になれなかったことも事実です。

肺炎予防に貯筋が注目されています。貯筋ではなくて、筋肉をためることです。最近の研究で、筋肉がある人は、ない人に比べて肺炎になりにくいことが分かっています。

50歳を過ぎてくると、筋肉量も自然と減少してきます。できる限り筋肉を維持するように筋トレを行い、栄養管理をして筋肉を減らさないことが大切だといわれています。もちろん筋肉量が減ることによる運動能力の低下、転倒しやすさなどは、サルコペニアと言われ、筋肉だけでなく、骨や関節などの運動器の衰えをまねいた状態であり、健康寿命に影響します。

また、肺炎予防に有効なのはワクチンです。肺炎の約30%は肺炎球菌が原因であり、肺炎球菌のワクチンで予防が可能で、すでに定期接種になつていて、市からの通知を受け取った方も多いでしょう。

市の補助を受けられるのは65歳からの5歳ごとの節目の年齢の人が定期接種として、肺炎球菌のワクチンを受けることができます。それ以外の人も可能な場合もあるので、かかりつけ医に相談してみるといいでしょう。冬場に流行するインフルエンザもこじれると細菌性肺炎を起こして、それが分かっています。インフルエンザも予防接種で重症化を防ぐことができますので、毎年予防接種を受けて肺炎にならないようにすることが大切です。

（結城市医師会提供）

相続 無料相談会

日時 H27年9月10日(木)
会場 結城市民文化センター アクロス2階 練習室

① 9:15～10:00 ※①～③のなかから希望の時間を選んでお申し込みください。
② 10:15～11:00
③ 11:15～12:00

申込み・問合せ：(株)ベストプランコム ☎0285-28-9076 (平日9:30～19:00) FAX 0285-28-9078 (24時間受付)

ベストプランコムでは、保険の無料相談も受付中！生活・ローン・家族・将来のために、「保険の見直し」しませんか？

個別相談・完全予約制

相続の手続きや対策方法など、分かりやすくお伝えします

講師 細見愛子
(相続相談あんしんプラザ代表)

※次回の予定／10月8日(木)



DUSKIN merry maids 安心と信頼の高品質サービス

「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」

おうちのおそうじ、家事のあれこれは 私たちプロにお任せください。

プロのおそうじサービス
家事お手伝いサービス

ダスキンデータム ☎0120-510-530

医療法人厚友会 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)
・巡回健診(健診車)

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/js/