

●対象の方 結城市民で、妊娠 30週以降の妊婦（パートナーも可）

●持参品 住所地が確認できるもの（運転免許証や保険証など）、母子健康手帳

●日程

開催日	申込み締切日
11／14（土）	11／11（水）
12／12（土）	12／9（水）
1／9（土）	1／6（水）
2／13（土）	2／10（水）
3／12（土）	3／9（水）

●定員 毎回12組（先着順・要予約）

●内容 講話と体験（産後の心身の変化、赤ちゃんの生理・お世話（オムツ交換、泣いたときの対処方法など）父親（周りの人）の役割、妊婦ジャケット体験）

●開催場所 池羽レディースクリニック

●開催時間 午前9時30分～午前11時30分（受付開始）午前9時

●申込・問合せ先 ※随時受付
池羽レディースクリニック ☎33-3465

※市では、池羽レディースクリニックに委託し、産前教室を開催しています。池羽レディースクリニックで出産しない方でも、結城市民であれば、参加できます。

市民健康教室

No.425

腫瘍マーカーの誤解について

市民の皆さんのなかでも、いわゆる人間ドックや健康診断を定期的にされている方が少なくないと思います。その検査項目は、日を追うごとに増加しています。検査施行の際に、迷う項目の一つが腫瘍マーカーだと思います。腫瘍マーカーを検査のオプションとして調べるかどうかについては、慎重を期して決断されることを切に希望します。

現状の腫瘍マーカーの使用目的としては、「癌の治療後の再発チェック」「現在治療中の癌の治療効果判定」が主体です。日本で広く行われている検診としての腫瘍マーカーの測定は、医学的な見地から見ても非常に異質な使用の仕方と言えます。特に問題となるのが、癌でない人で陽性となるいわゆる「偽陽性」が、一定の割合で出る点です。その「偽陽性」になった方は、ありもしない癌を探そうと、ありとあらゆる検査をされます。検査によ

（結城市医師会提供）

相続のこと？
ご存知ですか？

「相続が不安」
「法律がよくわからない」
「手続きを任せたい」
「事前に準備しておきたい」

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

日時
H27年11月12日（木）

① 09:15～10:00
② 10:15～11:00
③ 11:15～12:00

会場
結城市民文化センターアクロス2階 練習室

講師
細見愛子（相続相談あんしんプラザ 代表）

※ 次回の予定：未定

申し込み・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？

歯

ベビートーク

6

健康寿命を伸ばすには

広報結城をお読みの皆さん、こんにちは。先月号で健康寿命の話をしました。誰の世話にもならず自力で生活できる年齢のことです。みなさん誰しも人の世話にならずにいつまでも生活していきたいと思つていますよね。それには健康寿命を延ばすことが重要だということもお分かりかと思ひます。

フレイルという新しい言葉があります。これは年をとるにしたがつて生じる体の衰え、虚弱と言う意味です。「自立はしているのだが、若い頃とち

よつと違つてきたな」ということです。例えば少し歩くのが遅くなったとか、食べる量が少なく、遅くなったなどの体の変化や、外に出る気力が無くなったなどの精神の変化も含みます。この少しの変化、つまりフレイルの状態を的確に判断し、その状態を少しでも改善することが健康寿命を伸ばすために有効な手段だといわれるようになってきました。つまりフレイル（加齢による虚弱）をいかに改善するかということがです。

フレイルの原因はいろいろあります。歯周病や虫歯で口の機能が悪くなってしまうのも、フレイルの原因となります。（結城市歯科医師会提供）

感染性胃腸炎の薬

ノロウイルスによる感染性胃腸炎がそろそろ流行しつつあります。しかしながらノロウイルスへ直接作用する抗ウイルス薬はありません。恐らく病院に受診すると吐き気止めと整腸剤などが処方されます。薬は食事を摂らなくても必ず服用して下さい。

嘔吐物や便の処理にも気をつけなければなりません。ノロウイルスは1～2週間は排泄されていますのできちんと処理しなければ家族に感染する可能性が高くなります。

消毒には次亜塩素酸ナトリウム＝ハイターを使用します。嘔吐物や便の処理にはキャップ2杯＝10mlの漂白剤を水に入れ500mlにします。ドアノブや手すりにはキャップ1杯＝5mlの漂白剤に水を入れて1000mlにします。使用時には換気を十分におこなってください。（筑西薬剤師会結城支部提供）

国民健康保険

Q

国民健康保険証を紛失しました。何か手続きは必要ですか？

A

家の外で紛失した場合は、警察署へ紛失届を出してください。保険証については再交付いたしますので、保険年金課窓口までお越しください。その際、顔写真付の身分証明書1点（顔写真がない場合は2点）、および印鑑をお持ちください。

Q

住所・氏名・世帯主が変わったので、保険証の記載事項を変更してほしいのですが？

A

市民課で変更の届け出を行ってください。市民課での変更手続き後、保険証の記載内容を変更します。その際今までの保険証をお持ちください。

Q

保険証を持たないで自費で受診しました。どうしたらいいのでしょうか？

A

旅行中や緊急の病気やケガで保険証を持たないで病院にかかり全額自己負担したときは、その事情がやむを得ないものであるかを審査したうえで、費用の一部が支給されます。申請に必要なものは下記のとおりです。

- 国民健康保険証
- 印鑑
- 診療報酬明細書（受診した医療機関に申し出てください）
- 領収書（原本）
- 通帳

市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

プレミアムな
忘年会・女子会を。

*2980円～各種
飲み放題プランもあります

筑西市川島
ナチュラルセンス
0296・28・0400

つくばね法律事務所

身近な法律問題のご相談はお気軽にお問い合わせください

初回相談 30分無料

債務整理

交通事故

相続遺言

代表弁護士 門井 節夫（茨城県弁護士会所属）
弁護士 関 健太郎（同）、弁護士 高 中 学（同）

http://www.tsukubane-law.com/
〒304-0801 下妻市大園木2839-1大建ビル2階
電話受付時間：平日9時～18時 定休日：土・日・祝日

TEL:0296-30-5600

13

12