

曜 日	教室名	場 所	時 間
月曜日	鹿 窪 教 室	生きがいふれあいセンター	午前10時～ 午前11時30分
	江 川 教 室	江川地区多目的集会施設	
	新福寺教室	新福寺公民館	
火曜日	立 町 教 室	立町児童会館	午後1時30分～ 午後3時
	山 川 教 室	山川文化会館	
	男性限定教室	結城市公民館（集会室）	
水曜日	公民館教室	結城市公民館（和室） 結城市公民館（茶室）	午前10時～ 午前11時30分
	小田林教室	小田林コミュニティセンター	
木曜日	下り松教室	南部中央コミュニティセンター	午前10時～ 午前11時30分
	駅 前 教 室	駅前分庁舎多目的ホール（しるるど3階）	
金曜日	繁昌塚教室	城南コミュニティセンター	午前10時～ 午前11時30分
	上山川教室	上山川就業改善センター	
	絹 川 教 室	絹川地区多目的集会施設	
土曜日	城の内教室	城の内公民館	

★出前講座も行っています！

自治会や老人会などで、体操を体験してみたい、というご要望にも対応しますので、興味のある方は、ぜひ問合せください。

【問合せ先】市健康増進センター ☎32-7890

★いきいきヘルス体操教室とは？
医師が考案した、関節の運動範囲を広げ、筋肉を伸ばすことを主とした、シルバリーハビリ体操を行う教室です。シルバリーハビリ体操は、いつでも、どこでも、だれにでもできる体操で、「日常生活動作に違和感がある」、「肩や膝が動きづらい」などの悩みがある方に、おすすめです。市では、市内14教室15会場で、毎週月曜日～土曜日まで、いきいきヘルス体操教室を開催しています。教室では、茨城県認定を受けたボランティアの指導士さんが、親切に指導しています。



65歳以上の市民を対象としており、事前申込は不要、参加費は無料です。皆さんの参加をお待ちしています。

健康増進センターだより ☎32-7890
今日から参加してみませんか？
いきいきヘルス体操教室！
いつでも、どこでも、だれにでも！

① 動悸感やホットフラッシュ（急に暑くなる・寒くなる）、発汗
② イライラ、やる気が起きない、うつ状態になる、不眠
③ 腰痛、肩こり、食欲不振、陰部のかゆみなど
の3種類に分けられます。これらの症状は、実はほかの疾患でも起こります。甲状腺の病気、悪性腫瘍、うつ病が代表として挙げられます。

（結城市医師会提供）
甲狀腺異常は、閉経女性の2%に認められています。したがって最初から更年期障害と決めるのは危険です。日常生活に支障をきたす重い更年期障害ならば、それは治療の適応です。①漢方薬 ②ホルモン補充療法 ③睡眠導入剤などの安定剤が用いられ、障害の中心に合わせて選択されます。高血圧、糖尿病、心臓病などを持っている方、閉経後5年以上過ぎた方は、ホルモン補充療法が不適切な可能性があります。また、ホルモン補充療法を5年以上延々と続けると、脳梗塞や乳がん発症のリスクも高まります。したがって、症状が重い場合は医療機関を受診し、ご自身にふさわしい治療法を提示してもらうことをお勧めします。

市民健康教室
No.427

女性の更年期

すべての女性には、いつかは更年期・閉経がやってきます。閉経は平均50歳、その前後の5年ずつ、10年間を更年期と呼びます。

甲狀腺異常は、閉経女性の2%に認められています。したがって最初から更年期障害と決めるのは危険です。日常生活に支障をきたす重い更年期障害ならば、それは治療の適応です。①漢方薬 ②ホルモン補充療法 ③睡眠導入剤などの安定剤が用いられ、障害の中心に合わせて選択されます。高血圧、糖尿病、心臓病などを持っている方、閉経後5年以上過ぎた方は、ホルモン補充療法が不適切な可能性があります。また、ホルモン補充療法を5年以上延々と続けると、脳梗塞や乳がん発症のリスクも高まります。したがって、症状が重い場合は医療機関を受診し、ご自身にふさわしい治療法を提示してもらうことをお勧めします。

国民健康保険

国保Q&A

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しされます。

申請に必要なもの

- ・診療内容の明細書（病院で証明したもの）
- ・領収書
- ・国民健康保険証
- ・印かん
- ・口座番号のわかるもの（世帯主名義）

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しされます。

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
- ・領収書
- ・国民健康保険証
- ・印かん
- ・口座番号のわかるもの（世帯主名義）



市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

健康な皮膚と保湿剤



皮膚の表面は酸性の保護膜によって覆われ、潤いと滑らかさを保っています。しかし、皮膚は加齢、遺伝的要因、生活環境などによりバリア機能が低下すると刺激を受けやすく、かゆみやかぶれが生じやすい状態になります。予防のためにも保湿剤の適切な使用が必要です。

- ①使用量は塗った部分が少し光り、ティッシュペーパーが付着する程度
- ②使用回数は、乾燥程度によりカサカサする前に早めに塗る
- ③入浴後は、皮膚の水分が飛ばないように5分以内に塗る
- ④患部を清潔にすることはもちろん、手も温めながら良く洗い、両手のひらに薬をつけ、丁寧に患部に伸ばす

そして、お風呂はややぬるめで、ごしごし洗うのは止め、刺激の少ない肌着「肌に優しい木綿」などを使用し、爪も短めで掻かないように努めましょう。各々の薬の使い方など分からないときは、薬剤師に相談してください。

（筑西薬剤師会結城支部提供）

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 無料相談会

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？

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

個別相談 完全予約制

日時 H28年2月18日（木）

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

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。

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／3月10日（木）

結城本校

あいたいイングリッシュ

結城信金 結城駅前 結城二高

結城市国府町1-2-18 ☎32-8234

結城情報センター向い側（13:00～18:00）【火、土日祝休】

あいたい イングリッシュ 検索

スペシャルイベント

7月 英語カルタ選手権
8月 サマーイベント
10月 ハロウィーン
11月 スピーチコンテスト
12月 クリスマス会
年3回実用英語検定試験（6月・10月・1月）

工夫を凝らした英検指導

本校はメインコースの他に英検コースを特設し、生徒にはきめ細かな指導を行っています。

H26年度英検合格者

英検2級、準2級：小5年～、10名
英検3級：小4年～、7名
英検4級：小3年～、11名
英検5級：小2年～、16名

Aiti English School

あいたいイングリッシュ

生徒募集!!結城駅前(北口)

各コースのご案内

- 幼児コース：2才～5才児元気なちびっこクラス
- 小学生コース：1年～6年 どんどん多読英検に挑戦
- 中、高校生、社会人コース
- 英検コース：5級～2級 小学 から参加可能
- TOEICコース 好評開講中