



どちらの教室も、講師は運動普及推進員（健康づくりのボランティア）です。みんなで気軽に運動を楽しみましょう。



市健康増進センター ☎32-7890

場所 健康増進センター

日時 毎月第1・第3月曜日
午前10時～午前11時30分
※祝日・会場の都合などで実施しない場合もあります。

予約不要

リズムエクササイズ教室

音楽のリズムにのって、みんなで楽しく体を動かします。

ステップ運動教室

要予約

踏み台（ステップ台）を使った有酸素運動です。

日時・場所 ① 6月2日・9日 各木曜日
午後1時30分～午後3時

場所 健康増進センター

日時・場所 ② 10月19日・26日 各水曜日
午後1時半～午後3時

場所 市役所駅前分庁舎（しるくろーど3階）

健康増進センターだより ☎32-7890

健康なからだづくり
みんなで一緒に汗を流そう！

運動をとおして皆さんの健康づくりをお手伝いする「運動普及推進員」が実施している、無料の運動教室をご存じですか？

◎シリーズ 介護保険

65歳以上の方へ

平成28年度介護保険料の通知を7月中旬に郵送します。

65歳以上の方の介護保険料の納め方は、特別徴収と普通徴収に分かれています。

特別徴収の方

「介護保険料額決定通知兼特別徴収開始通知書」を送付します。

年6回支給される年金から天引きされますので、手続きは不要です。

特別徴収の対象者でも、次の場合は一時的に普通徴収で納めることになりますので、ご了承ください。

- 年度途中で65歳になる方
- 年度途中で対象となる年金の受給が始まった方
- 年度途中でほかの市町村から転入した方
- 年度途中で所得段階が変わった方
- 年金が一時差止になった方 など

普通徴収の方

「介護保険料納入通知書」を送付します。納入通知書または口座振替で納めます。

① 納期限

期 別	1 期	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期
納期限	8/1	8/31	9/30	11/30	1/31	2/28

② 納付場所

- ・市役所（各出張所を含む）
- ・取扱金融機関
- ・コンビニエンスストア

③ 口座振替を希望する方は、取扱金融機関で手続きをお願いします。

市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417

けんこう 口腔 広場 2016 3

口腔感染症・プラークコントロール

学校歯科検診や歯医者で歯についているねばねばした白っぽい汚れを指摘された読者の方は少なくないと思います。歯垢（プラーク）と呼ばれるこの汚れのなかにはたくさん細菌が潜んでいます。そして、これらの細菌が関与して虫歯や歯周病といった歯ぐきが腫れ、出血や最終的に歯を支える骨が破壊する病気が起こることは皆さんもご存じのことだと思います。

一方、口腔フローラ（細菌叢）という言葉が最近テレビでも紹介され話題になっています。もともと口の中には口腔常在菌と呼ばれる細菌が存在し、その数約1000億個ともいわれています。直腸の細菌数（約1000億）1000億以上の細菌が口の中に存在します。そして、口の中の無数の細菌がバランスよく保たれた環境が理想的な口腔フローラといえます。すなわち歯が生える前の新生時期や乳児期からすみついている菌が優勢な状態にある赤ちゃんと同じような口の中がもっとも健全な口腔フローラです。

高カリウム血圧を引き起こす薬剤

薬による副作用や疾病、カリウムを多く含むサプリメントなどの摂取などにより、高カリウム血症を引き起こすことがあります。血液中のカリウム濃度が高くなりすぎると、吐き気やしびれ、脱力などの症状が現れます。高カリウム血症を引き起こす可能性のある薬を服用している場合には、カリウムを積極的に摂取することは控えるべきで、食事内容を確認し、バナナ・イチゴ・メロンなどの果物、ほうれん草・キャベツ・ニラなどの野菜、芋類、昆布・ひじきなどの海藻類、大豆・小豆などの豆類などを過剰に摂取しないよう注意が必要です。

カリウムは水溶性のため、野菜は生よりも茹でたり、煮たりして食べること、芋類などは表面積が大きくなるように切り、水にさらしてから使用するなど、茹でたり水にさらしたりすることで減らすことができます。

詳しくは薬剤師にご相談ください。
（筑西薬剤師会結城支部提供）

市民健康教室 No.431

脳卒中の前触れ

一過性脳虚血発作

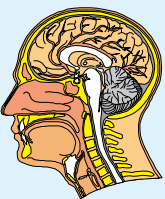
高齢化が進むとともに、脳梗塞にかかる方が増えてきました。

脳梗塞の予防には、生活習慣病をコントロールすることが必要ですが、一方で脳卒中の前触れとしての一過性脳虚血発作を見逃さないことが、その後の脳梗塞の発症に大きな意味があることが最近強調されてきました。

一過性脳虚血発作とは、脳の局所的な血流障害による一過性の麻痺や言語障害などの神経障害とされています。一過性脳虚血発作の患者は、その後、15～20%の方が3カ月以内に、しかもその半数が48時間以内に脳梗塞を発症するといわれています。このように脳梗塞発症リスクが極めて高く、最近では「急性脳血管症候群」として、脳梗塞と区別なく緊急で治療する必要があります。あるとされています。

発症の原因として、脳動脈硬化症によるアテローム血栓症、頸動脈プラーク（動脈硬

化の塊）よりの微小塞栓症、心房細動や弁膜症などの心性塞栓症などがあります。非心原性の場合、血小板血栓が関与しており、抗血小板薬による治療が開始されます。外科的治療としては、頸動脈狭窄70%以上では頸動脈内膜剥離術を、高齢者では頸動脈ステント留置術が施行されます。心原性（特に心房細動）では、心腔内フィブリン血栓を予防するために抗凝固療法が行われます。従来より、ワルファリンが使われていましたが、最近は食事制限の必要ない新規抗凝固薬が使われるようになってきました。これらの薬剤を服用するにあたっては、脳出血などの予防のため厳格な血圧管理が必要となります。



（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



個別相談
完全予約制

日時 H28年6月9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／7月14日（木）

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？

～無料法律相談会～

日時：6月26日（日） 9:00～17:00

場所：弁護士法人萩原総合法律事務所

どなたでも無料でご相談いただけます。完全予約制です。初回相談の方を優先させていただきます。※事情によりお断りさせて頂く場合もございます。

弁護士法人 萩原総合法律事務所

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二

筑西市乙828番3 SATOHビル2階
（JR下館駅南口徒歩30秒）

☎0296-48-8875

（月～金 9:00～12:00、13:00～17:30）