

65歳以上の方へ 平成29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 (年金受給額が年額18万円以上の方)

「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となりますので、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。

納入通知書による払込みか、口座振替で介護保険料を納めます。

① 納期限

期別	1期	2期	3期	4期	5期	6期
納期限	7/31	8/31	10/2	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

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 が新登場

入会申し込み・ご利用 Wキャンペーン実施中! 6月30日(金)まで

入会して もれなく 500円分の 三菱UFJニコスギフトカード

抽選で 5,000円分の キャッシュバック

※入会後3ヶ月の間に1万円以上のご利用で

けんこうひろば 2017 14

肺炎と口腔ケア

日本人の死亡原因のひとつである肺炎は、ここ数年脳血管疾患を抜いて死亡順位の第3位です。医療技術の進歩や予防医学により日本人の平均寿命は延びましたが、一方で長い間寝たきりやいろいろな全身疾患を抱え1人では生きていけない方もたくさんいます。できれば老いても人の世話にならず人生の終末を迎えたいと誰しも思うことではないでしょうか。この健康寿命をいかに延ばすかが、これらの医療の課題かもしれません。さて肺炎の原因菌を考えて見ますと、第1位は肺炎球菌です。このため、肺炎予防として肺炎球菌ワクチン接種などが高齢者に対し行

われています。一方、高齢者の肺炎で一番多いのは、誤嚥性肺炎と呼ばれるもので、口の中の常在菌や歯周病菌といった悪玉菌などが唾液とともに気管をおとし肺に入り肺炎を起こすとされています。一般に口の中には、300〜400種類、またはそれ以上の細菌が生息していて、歯垢などのプラーク1mgあたり1億個ともいわれています。口の中の菌垢や舌苔などのプラークを除去し、細菌同士が凝集してできるバイオフィルムといった膜を作らせないことが、口の中を清掃する上で大切なことです。口の中をきれいにし潤いを保つ口腔ケアは、とくに寝たきりやADLが低下し、誤嚥の危険性のある高齢者にとっても、肺炎を予防できるとも有効な方法といえるでしょう。(結城市歯科医師会提供)

抗生物質のはなし

夏が近づくと気になる「水虫」は、白癬菌というカビによる皮膚感染症です。日本人の5人に1人が足水虫、10人に1人が爪水虫と推定されています。6月〜8月は白癬菌が増殖する好条件がそろっています。長年、足水虫にかかっている高齢者をはじめ、爪水虫感染者は増加傾向にあります。今まで爪水虫の治療は飲み薬しかありませんでした。飲み薬は、服用の際に定期的な血液検査や飲み合わせなど、制限の多い薬です。

ところが最近、医師の診察を受けて使用する爪水虫の塗り薬ができました。1日1回患部にうすく塗ります。爪が白濁し厚くなる、長年足水虫があり水虫軟膏をつけても治らない、爪水虫といわれたが飲み薬は服用できなかつたなど、思い当たる方は皮膚科の診察を受けてください。爪水虫にかかっているかもしれません。塗り薬できれいな爪を取り戻すことができるのです。

(結城市薬剤師会提供)

住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユージンへ!

ユージン生活応援プランのご案内

- しんきん保証基金5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の資金のご相談。

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

健康増進センターだより ☎32-7890

楽しく運動不足を解消!

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用意していますか?

ステップ運動教室

※要予約

音楽に合わせてステップ運動(踏み台昇降運動)を実施します。

ステップ運動は、酸素を取り込みながら体の中の糖や脂肪を燃焼させる有酸素運動で、心肺機能の向上や体脂肪の燃焼に効果があります。体力・筋力の低下を予防したい、ダイエットしたいという方は、ぜひご参加ください。自宅にある身近なもので、ステップの代用ができますので、この教室をきっかけに、自宅でも気軽に運動習慣をつくってみてはいかがでしょうか。

また、ステップ運動教室は4月から始まったゆうき健康マイレージ事業の対象となっております。ポイントカードをお持ちの方は、ぜひ教室に参加して、健康ポイントと運動習慣を手に入れましょう。

【日程】

日程	6月15日(木)・22日(木) ※2回コース
時間	午後1時30分〜午後3時



【対象者】 市内在住の20歳以上の方

【会場】 健康増進センター

【定員】 先着20人

【持ち物】 運動靴(上履き)、タオル、水分補給の飲み物

※運動のできる服装で参加ください。

【申込方法】 電話・窓口での申込

【問合せ】 市健康増進センター ☎32・7890

市民健康教室 No.442

腰部脊椎管狭窄症

ようぶせきついがんきょうさくしょう

聞き慣れない病名ですが、中高年の方によくある病気で、狭窄管とは、背骨の神経が通っているトンネルのような管です。これが、加齢や労働・スポーツなどによって腰の部分で狭くなり、神経や血管を圧迫して足に痛みやしびれが起こります。

症状をやらわらげるには、腰を反らす姿勢をとらないように注意し、杖をついて腰をややがめて歩いたり、自転車や移動するなどの工夫が大切です。腰を冷やさないようにすること、腰をあたためることも効果があります。ただし、足の痛みやしびれはほかの病気でも起こります。痛みやしびれが続く場合は、専門の医師の診察を受けるようにしてください。



(結城市医師会提供)

介護付有料老人ホーム

しもふさの郷 百寿の家

サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
クルーズホーム

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp

結城市大字武井1248

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/js/