

Q 国民健康保険証を紛失しました。なに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。保険証の再交付をしますので、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）印鑑および個人番号（マイナンバー）のわかるものをお持ちください。

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 市役所の市民課で変更の届け出を行ってください。市民課での変更の手続き後、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（※1）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次のとおりです。

- 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
- 個人番号（マイナンバー）のわかるもの

（※1）海外旅行の場合は申請に必要なものが異なりますので保険年金課まで問合せください。



市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

県西糖尿病内分泌内科 クリニック

	月	火	水	木	金	土	日	
午前 8:30-12:00	○	○	○	○	○	○	○	糖尿病専門医
午後 2:30-6:00	○	○	○	○	○	○	○	内分泌代謝科専門医
平日18:00まで、土曜日13:30まで診療								Tel. 0296-48-9609
筑西警察署斜め向かい								筑西市成田678

予約制のため、電話にて予約をお願い致します。

けん口広場 2017 19

食欲の秋の季節となりました。みなさんの栄養バランスを考えた旬の食べ物を毎日食べているか？毎日の食生活が健康な生活を送る上で大切なポイントです。食生活が健康な生活を送る上で大切なポイントです。食生活が健康な生活を送る上で大切なポイントです。

うにすることです。つまり国民ひとりひとりが食生活について改めようとする必要です。最近ではコンビニの広告でリン酸塩、合成保存料、合成着色料の未使用などやマーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸の弊害など食の安全に関する言及がなされるようになり、このように過食の時代における食生活の問題は、出されたものはなんでも有難く頂く戦後の食生活がなかった時代を過ごされてきた方々では考えられなかったことかもしれませんが、食は命の源です。家族や仲間と食事を共にすることにより、脳を活性化し認知症予防にもなります。皆で秋の味覚を楽しみましょう。

（結城市歯科医師会提供）

加齢に備える

身体機能も認知機能も衰えてきた高齢者の生活は、環境に依存することになります。疫学調査においては、体格指数（BMI）がやや高めの方が、余命が長いことが示されています。例えば糖尿病の方で、血糖コントロールが必要だからと、痩せているにもかかわらず必要以上に食事制限をしていると予後を悪くする危険も考えられます。カロリー過多には注意が必要ですが、単に量だけではなく、バランスや内容にまで注意しないと、体が衰弱していくだけという結果になることがあります。十分にたんぱく質を摂っていても摂取エネルギーが少ないと、せっかく摂ったたんぱく質がエネルギーとして使われてしまうので、どちらも十分摂取することが大切です。なお、筋力トレーニングをすると、摂取したたんぱく質の筋力合成への利用効率が高まることから、筋力トレーニングをすることは大切です。（結城市薬剤師会提供）

いきいき元だより いまも現役世代!

いきいきヘルステ体操会 ただいま活動中!



結城いきいきヘルステ体操会は、地域の高齢者を対象に介護予防に大きな効果のあるシルバリーハビリティ体操の普及と実技指導を行い、地域の健康づくりに寄与するために平成19年に誕生しました。当初4人から始まった体操会も、現在76人を数えるまでになり、今年で10年目を迎えることができました。

● 体操の技術向上研修
シルバリーハビリティ体操を正しく伝えるため、日々技術向上の研修に参加しています。

● ボランティア活動
ゆうき福祉の集いなどのイベントに参加して、参加者の介助や、被災地避難所でのエコノミー症候群防止のための体操指導をしています。

● 一緒に活動するために
体操指導士講習会に参加し、指導士の資格を取得後、活動することになります。

● 体操の普及活動
市や地域のみなさんと協力して、体操教室を開催しています。

● 問合せ
市長寿福祉課 ☎45・6672



市民健康教室 No.447

超高齢社会における老健施設

皆さんもよくご存じの世界保健機構（WHO）憲章は、1946年に米国で61カ国により署名されました。日本では5年後の51年に交付されています。世界保健機構憲章前文には「健康とは、病気だけでなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態である」とをいいます。人種、宗教、政治信条や経済的、社会的条件により差別されることなく、最高水準の健康に恵まれることは、あらゆる人々にとり、基本的な人権のひとつです」とうたわれています。

我が国の人口動態は高齢者（検討中ではあるが、65歳以上の方を指している）の割合が急激に増えており、総人口に占める高齢者の割合を高齢化率と呼び、7%の状態を「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」、さらに高齢化率が21%を超えると「超高齢社会」と呼ばれ、現在の日本は紛れもなく世界最高の超高齢社会になっています。

こうしたことを背景に介護保険法が平成12年より施行されており、高齢者が病院治療後にある程度回復し、自宅に戻ることが不安があり、リハビリなどが必要な方を引き受ける施設として介護施設が設けられました。介護老人保健施設は地域の要介護高齢者を支援していくための核として機能していくことが期待されています。この超高齢社会でWHO憲章の趣旨に沿い、高齢者に寄り添い温かな安心して入所できる施設にしていくことを考えています。

（結城市医師会提供）



結城ブランド認定 まゆげった弁当、ご注文承ります

結城市民情報センター3Fでもご利用できます 20名～300名

株式会社エイヨウシヨク
代表取締役 保戸山 陽一

〒307-0001 結城市大字結城7552-2
☎32-1311

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。

つくばね法律事務所

初回相談 30分無料

〒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
www.tsukubane-law.com

茨城県弁護士会所属：門井 節夫、関、健太郎、高中 学、飯塚 夏樹

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 | ホームページもご覧下さい! ご相談など何でもお気軽にお電話ください!

結城市大字結城 6096 ダスキンデータム 検索 ☎0120-510-530