

国民健康保険

国民健康保険被保険者証（保険証）について

- Q1 これまで毎年3月に送られてきていた保険証が、今年は届いていません。いつ頃届きますか？
- A1 今年から保険証の更新時期が8月になりました。有効期限が平成31年7月31日と記載された保険証をお持ちの方には、7月中旬ごろに新しい保険証をお届けする予定です。なお、元号は平成のままで使用できます。

- Q2 保険証の有効期限が7月31日ではありません。
- A2 6月2日から7月1日の間に70歳を迎える方は7月1日から被保険者証兼高齢受給者証を使用できます。被保険者証兼高齢受給者証は、6月中旬ごろ頃発送の予定です。また、75歳を迎えた方は、国保を抜け後期高齢者医療保険に加入します。後期高齢者医療保険の保険証は75歳を迎える前月の中旬頃発送の予定です。なお、外国籍の方の保険証は、在留期限の日を有効期限として記載しています。

国民健康保険税（保険税）について

- Q3 今年度の納税通知書はいつごろ届きますか？
- A3 納税通知書は毎年7月中旬ごろに発送しています。
- Q4 私は社会保険に加入していますが、国民健康保険の納税通知書が届きました。なぜですか？
- A4 国民健康保険税は、世帯ごとにまとめて世帯主の方に課税されます。世帯主が社会保険加入者でも、世帯員に国民健康保険加入者がいれば、納税義務は世帯主にあるため、世帯主宛に納税通知書を送付します。
- Q5 退職した後、国民健康保険の加入の届出が遅れてしまいました。国民健康保険税はいつから課税されますか？
- A5 国民健康保険の資格が発生した月から課税されます。届出が遅れた場合は、さかのぼって課税されることになり、月割りで計算されます。

市保険年金課 国保年金係 ☎ 34-0418

けんこうひろば 2019

6月4日は虫歯予防デー

虫歯は、3つの要因が重なったときにできるといわれています。一つ目の要因は、歯の質です。歯は、ヒドロキシアパタイトといわれるものでできています。この物質は硬いのですが、酸に弱いという欠点をもっています。脱灰がすすむと歯の表面に穴が開きます。

二つ目の要因は、細菌です。特にミュータンス菌は、砂糖（ショ糖）を分解してグルカン（ムタン）というべたべたした物質を歯の表面に付着させ、ミュータンス菌だけではくほかの酸を出す細菌たちをも歯の表面に付着させてしまい、歯垢（プラーク）を作っていきます。歯垢のなかで細菌らは成熟し、歯垢が厚くな

つていくと、そのなかで乳酸が生成されます。歯垢が厚くなると唾液で乳酸が流れにくくなり、直接歯に放出されヒドロキシアパタイトが溶かされていくのです。これが虫歯となるのです。

三つ目の要因が食物です。とくにショ糖はミュータンス菌によつて酸を作るので、白砂糖のとりすぎには注意しましょう。一般的に味の嗜好、特に砂糖の味を五歳までに覚えさせると成人まで強く残るといわれています。乳児期から、砂糖やでんぷんを多く含むスナック系の菓子や清涼飲料水などを与えることは、過度に甘みを好むようになり、不規則な間食を習慣づけ、子どもにとって不幸な結果をもたらします。

日ごろより歯に健康な食生活、ブラッシングによるプラーク除去を心がけてください。

（結城市歯科医師会）

薬と食べ物の飲み合わせに注意

薬同士の飲み合わせには、医師や薬剤師が十分に注意を払っていますが、食べ物については本人が注意するしかありません。

抗血栓薬のワーファリンと納豆の相性がよくないのは知られていますが、それ以外にもクロレアや青汁、ブロッコリーなども注意が必要です。

降圧剤の一部とグレープフルーツがよくないのも、薬をもらうときに聞いたことがあると思いますが、高脂血症の薬や不整脈の薬などの一部にも影響する物があります。また、グレープフルーツ以外でもハッサク、ザボン、ダイダイ、バンペイユなどでも同じことがいえます。

抗生物質の一部には、牛乳や乳製品と一緒に飲むと効果がなくなる可能性があります。

ほかにも注意すべきことがいろいろあるのですが、詳しくは医師や薬剤師に相談して、薬の安全な服用をお願いします。（結城市薬剤師会）



認知症の人が暮らしやすいまちづくりへ
〜結城市徘徊高齢者等SOSネットワークについて〜

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができるまちづくりの一環として、「結城市徘徊高齢者等SOSネットワーク事業」が4月1日から始まりました。

〔目的〕

日常的に徘徊するおそれがある認知症高齢者などが行方不明や身元不明となった場合に、市、警察署、消防署、関係機関（協力事業所）などで協力し、早期に発見し保護ができるよう結城市徘徊高齢者等SOSネットワークを構築し、活用していくことを目的としています。

〔対象者〕

市内に居住、住所を有する65歳以上の認知症高齢者、若年性認知症の方、その疑いがある方

〔内容〕

①SOSネットワークを利用するには？

原則事前登録が必要になります。

②行方不明時の対応

認知症高齢者等が行方不明となり、警察をとおして家族などから捜索協力の要請があった際に、市内SOSネットワーク協

③身元不明時の対応

警察署や消防署から身元不明者の照会協力の依頼があった場合には、市内SOSネットワーク協力事業所へ照会協力を依頼します。また、市が必要と認める場合は防災行政無線の利用や近隣市町、茨城県をとおして県内市町村や近隣都県へ照会協力を依頼します。

〔お知らせ〕

①SOSネットワークを活用したい方の事前登録を付けています。

②本事業に協力してくれる事業所を募集しています。

〔問合せ先〕

長寿福祉課
地域包括支援センター
☎ 34-0324



ヒトメタニューモウイルス

保育園や幼稚園で、「ヒトメタニューモウイルスが流行しています」という張り紙を見かけたことはありませんか。「初めて聞いた」と思った方も多いでしょうか。

ヒトメタニューモウイルス（hMPV）は小児の感染症の5〜10%を占め、重症例では気管支炎、細気管支炎、肺炎などをひき起こします。お母さんからの移行抗体が消失する生後6カ月から感染が始まり、2歳までには50%、10歳までにはほぼ全員が感染し、その後繰り返し感染することが知られています。冬に流行するRSウイルスに次ぐ、細気管支炎の重要な原因ウイルスです。流行時期は主に3月〜6月、春先から梅雨の時期までの保育園や幼稚園、小学校で流行することがあります。潜伏期間は4〜6日、咳やくしゃみなどで飛び散ったウイルスを吸い込んだり、ウイルスを含んだ飛まつや鼻水の付いたタオルや食器を介して感染します。

◎熱よりも先に咳が出て、熱は4〜5日続くこともあり、解熱後も頑固なせきが続きます。症状はRSウイルスと似ていますが、hMPVは、季節が異なること、好発年齢がRSウイルスの1歳未満に比べて、1歳以上であることが多いようです。

◎特別な治療法はなく、特効薬もワクチンもないので、症状を和らげるための対処療法を行います。鼻水に関しては、吸ってあげることが一番よいでしょう。普段の感染予防が重要で、外ではマスク着用、家に帰ったらうがい、手洗い（石鹸で）を徹底しましょう。なお、登園基準はなく、熱もなく食欲もあり、頑固なせきもなければ登園しても大丈夫です。

（結城市医師会）

新4K衛星放送に対応したスマートテレビが **7月に新登場!!**

ケーブルプラスSTB-2

おうちのテレビがますますスゴイ!

新4K放送対応 トリプルチューナー搭載 タイムシフト機能

カンタン音声検索&操作 動画コンテンツも4Kで

料金・サービスに関するお問い合わせに関しては **sky 結城ケーブルテレビ** ☎ 0120-58-1822 ※結城市が出資する第3セクターの会社です。

常陽銀行通帳アプリ

スマホで通帳

通帳記帳・繰越はもう不要です! スマートフォンから「預金残高」や「入出金明細」が簡単にご覧いただけます! さらに100文字までメモ入力ができます。

常陽銀行 ☎ 0120-380-057

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ョク

代表取締役 保戸山 陽一

〒307-0001 結城市大字結城7552-2 ☎ 32-1311