国保Q&A

国民健康保険

国民健康保険の加入について

Q 会社を退職して、職場の健康保険から脱退しました。国民健康保険（以下、国保）に加入する場合、どのような手続きが必要ですか。

A 前の職場から健康保険資格喪失証明書（または退職証明書）を発行してもらい、退職後14日以内に保険年金課窓口にて国保加入の手続きを行ってください。手続きが遅れた場合でも、健康保険資格喪失日にさかのぼって加入することになります。

国民健康保険資格喪失について

Q 就職をして職場の健康保険に加入しました。国保を脱退する手続きは必要ですか。

A ほかの健康保険に加入した場合、自動的に国保の資格は喪失になりません。職場で交付された保険証（職場の健康保険に扶養の方がいる場合、扶養者の保険証も必要）、または健康保険資格取得証明書を発行してもらい、保険年金課窓口にて国保脱退の手続きを行ってください。

就学のために結城市を離れる場合

Q 就学で結城市から転出することになりました。国保の手続きはどのようにすればよいですか。

A 国民健康保険加入者が就学のために親元を離れて生活する場合、申請により結城市の国保に加入し続けることが出来ます。申請をしないと国保の資格がなくなり、保険証が使えなくなります。

※申請に必要なもの
- 在学証明書（有効期限が切れていないもの）
- 転出先の住民票
- 印鑑
- 世帯主および対象者の個人番号（マイナンバー）がわかるもの

市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

けん口広場2020

誤えん性肺炎とお口のケア

寒くなると体の免疫機能が下がり、インフルエンザやさまざまなウイルスの病気にかかりやすくなるので注意が必要です。

また、寝たきりの高齢者や脳血管系の病気により、物がうまく飲み込めない方は、口の中の細菌が唾液と一緒に肺の中に入り、誤えん性肺炎が起こる可能性が高くなります。

口の中にはさまざまな細菌がいて、とくに悪玉菌は歯周病を引き起こす細菌です。平成27年の人口動態統計によれば、日本人の肺炎による死亡は疾患別でみると第3位で、なかでも高齢者の肺炎の第1位は誤えん性肺炎です。特に物をうまく飲み込めないえん下障害のある方は、口の中の筋肉をスムーズに動かせない場合が多く、薬などの影響で唾液が少なくなり、自浄作用が低下して食べ物の残りかすや細菌の塊である歯垢（プラーク）が溜まりやすくなります。

そのほかに、口から食事をしなくても細菌は繁殖しますので、摂食えん下障害のあるかたは食後や就寝前だけでなく、摂食えん下訓練などの前後に口の中の汚れをきれいにしておくことが大切です。

（結城市歯科医師会）

お薬手帳にひと工夫

みなさんはお薬手帳をどのように使っていますか。お薬手帳の重要性が浸透し、医療機関や薬局に持ってきてくださる方が多くなってきました。お薬手帳は「シールを貼る台紙」ではなく、薬の情報や体調などに関するあらゆる情報を共有する手段です。使用している薬による体調の変化や気になったことを書いておきましょう。

例えば、かぜ薬を処方されたときに、よく効いたが眠気が出た、抗生剤を飲んだら下痢をした、などを書いておけば、医療機関がチェックできますので、副作用の回避にもつながります。

そのほか、一般用医薬品や健康食品も記録しておくと、思いがけないよくない組み合わせ・食べ合わせが見つかることもあります。

お薬手帳をとおして、患者さんと多くの医療機関が連絡を取り合えるように、ぜひお薬手帳を「健康手帳」のように活用してみてください。

（結城市薬剤師会）

DUSKIN 家事の代行 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 結城市大字結城6096
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！
ダスキンデータム 検索 0120-510-530

農事組合法人 宮崎協業
発売中 新米ミルキークイーン
常陸秋そば100%
新そば粉
好評販売中 干し芋
お問い合わせはこちらまで
TEL：0296-32-0391
ホームページ http://actnosato.com

げんき元気だより いつまでも現役世代！

あなたに代わってサポートします ～成年後見制度について～

認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない方に代わって、法的に権限を与えられた成年後見人などが、不動産や預貯金などの財産管理や、介護・福祉サービスを利用するための手続きや契約などを行い、安心してその人らしい生活が送れるように支援する制度です。成年後見制度は、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つに分かれています。

○法定後見制度

現在すでに認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない方が対象になり、本人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの制度に分かれます。

後見	保佐	補助
自分で判断することができない方が対象になります。本人に代わって、後見人がほぼ全ての法律行為を行います。	判断能力が、かなり不十分な状態の人が対象になります。契約行為について、保佐人と同意したり、保佐人の判断で進めてもらったりします。	物忘れがあったり、理解力に不安を感じる方が対象になります。主に、本人と補助人が同意しながら、契約行為について進めていきます。

○任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておきます。

○成年後見制度利用支援事業

市では、制度利用が必要な状態であるにも関わらず、本人や親族による申立てができない方、また、制度利用にかかる費用の負担が困難な方に対する支援事業を実施しています。制度に関する相談も受け付けています。詳しくは、担当窓口まで問合せください。

●問合先
市長寿福祉課
地域包括支援センター
☎34－0324
市社会福祉課　障害者支援係
☎34－0438

市民健康教室 No.473

水は命です

人間にとって水はたいへん重要な物質で、体の約60％が水からできています。この水が一瞬たりとも休むことなく体中を駆け巡り、栄養素、酸素や代謝物を運搬し、体温の調節、体内の情報伝達を担い生命を維持しています。健康を維持するために水分が必要な理由はここにあります。

人間の体が尿、便、汗、皮膚や呼吸などで1日に失われる水分は、およそ2400㎖です。したがって健康を維持するためにはそれに見合った水分量を補給する必要があります。平均的な食事から得られる水分と、体内で産生される水分を合わせるとおよそ900㎖なので、残り約1500㎖の水分を補給しなければならないことになります。

水分の採り方も大切です。一度にたくさん飲むのではなく、1回約200㎖（コップ1杯程度）の水分を、およそ2～3時間ごとに1日6～8回飲む方法が効率的です。

また、水分補給のタイミングも重要です。朝起きたときは、睡眠中に呼吸や皮膚から水分を失い、水分不足の状態です。朝一番の水分補給は重要です。運動中は大量の汗をかき、水分、塩分などが失われます。適切な水分補給を怠ると、熱中症などを起こしかねません。入浴中も発汗により水分を失っています。入浴後に水分補給することは大切で、就寝前も睡眠中の水分喪失に備えて水分を摂取することは効果的です。

「夜間にトイレに行きたくない」、「トイレに行く回数を減らしたい」、「トイレを失敗したくない」という思いから、水分摂取を控えてしまうことも多いようですが、こうした状況は脱水症を引き起こしかねません。適切な水分補給を心掛けましょう。

（結城市医師会）

結城本校

結城本校・小山教室 ☎0296(32)8234
yukiaitienglish@yahoo.co.jp
aitienglish@docomo.ne.jp
あいたい イングリッシュ 検索
中学高校受験・大学進学入試に効く 英検！
Improve Your Eiken English Skills!
本校では、過去20年分の英検問題を分析し、厳選した英検オリジナル単語、熟語集を作成。英検に精通した教師陣の指導により小学生から高い合格率を誇っています。4技能（聞く、話す、読む、書く）をバランス良く育み真の英語力を身に付けましょう。
英検コース：5級～準1級　参加者：小学生～可能
曜日：月、土（午後5：00～9：00）　※本校で年3回英検受験できます。
今こそ英検を強みにして、未来を切り拓こう！
見学者、入会者に特典！（キャンペーン期間内）
①入会金1000円（通常時5000円）。
②新入会者にファンシー文具、豪華バインダーをプレゼント。
③AiTiスタンプを差し上げます（素敵な特典と交換可能）。
AiTi English School あいたいイングリッシュ
生徒募集!!キャンペーン
各コースのご案内
●幼児コース：2才～6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
●中学、高校生コース：基礎から大学受験までの英語力を身に付けます。
●社会人コース：シニア楽しい英会話 ●ビジネス英会話（TOEIC）
●英検コース：5級から準1級まできめ細やかな指導を行います。
（小学生から参加可能です）