

市民税非課税世帯の 介護保険料を軽減しています

昨年10月からの消費税率10%への引き上げにともない、第一号被保険者（65歳以上の方）で**市民税非課税世帯（保険料所得段階第1～3段階）**の方の介護保険料を軽減しています。

●令和2年度の介護保険料（第1～3段階）

所得段階	対象者	保険料年額（円）
第1段階	生活保護受給者または老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の方	22,050
	世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	17,640
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の方	36,750
	世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方	29,400
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方	42,630
	世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方	41,160

なお、**課税世帯（保険料所得段階第4段階以上）**の方の介護保険料は変更ありません。

※令和2年度の介護保険料の納入通知書・特別徴収通知書を、7月上旬に発送しました。内容を確認のうえ納付をお願いします。

市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417

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

けんこう広場 2020

新型コロナウイルス感染症 について

皆さんがマスクをし、ソーシャルディスタンスを保ち、3密を避け、手洗いを励行し、コロナに対抗しています。自分が感染しない、人に感染させない、どちらの意味も大きいでしょう。もちろん両方とも大切です。一人ひとりが防衛することが、感染を抑えることにつながります。自分を守るためにできることをしっかりとやる。自分のためです。結果的にそれが皆のためにもなります。そして、しっかりと防衛しながら、

怖がらず、萎縮せずに社会生活を送ることも大切です。

コロナ拡大の第一波では、歯科医院で患者さんへの感染はありませんでした。歯科医院はハイリスクの場所であると思われていましたが、歯科医院の職員が感染防止に努めたことが理由だと思えます。

歯科医院は、コロナに関わらず平常時からいろいろな感染症に対する対策を考え、清潔を基本として仕事に従事しています。今後もさらなる努力が必要かもしれませんが、皆さんが安心して歯科医療を享受できるように、心がけていきたいと思えます。
(結城市歯科医師会)



生活支援体制整備事業 「住んでいてよかった」 と思える地域づくり

日々の暮らしの中で、地域のつながりや交流を持ち、5年後、10年後、そして将来に向けて「住みやすい、住んでいてよかった」と思える、支え合い・助け合いの地域づくりを進めています。

ボランティアや行政、民生委員、地域組織や地域に住むさまざまな立場の方で「協議体」を組織し、「地域でできること」を探し取り組みを進めています。

実際に各協議体から生まれた活動の一部を紹介します！

- 「協議体サロン」の企画開催・運営
- 「見守り散歩」チラシの作成・配布。防災無線を通じて全地区への呼びかけを実施
- 「交通安全マップ」の作成
- 「地域資源マップ」の作成



子ども達の登下校時の見守りをしましょう

仕事をしながら、散歩をしながら
防犯と交通事故防止に協力しよう。

生活支援体制整備事業は、地域の助けあい・支えあいを目的に活動しています。
上山川助けあい協議体

支え合い・助け合いの地域づくり活動に興味のある方は、ぜひご連絡ください。

●問合先 地域包括支援センター
市社会福祉協議会

☎34-0324
☎33-0225

肺炎球菌ワクチンについて

発熱、せき、たん、息苦しさ、胸の痛みなど、一見風邪と思われる症状が実は肺炎によるものだった、ということが特に高齢者で多く見られます。肺炎は日本人の死亡原因として順位の高い疾患です。

高齢者の肺炎を引き起こす原因として多いのが「肺炎球菌」です。肺炎球菌に対しては、ワクチン接種が勧められます。ワクチンのお知らせが来た方は、この機会を逃さないようにしましょう。

ワクチンの予防効果として、肺炎球菌による髄膜炎と菌血症を合わせた重症感染症に対しては、確かな予防効果があると言えます。また、30年以上前から用いられており、安全性の高いワクチンであることがわかっています。

自身が肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象かどうかなど、肺炎についてわからないことは薬剤師におたずねください。
(結城市薬剤師会)

市民健康教室 No.478

睡眠薬を希望する前に

「最近よく眠れないので睡眠薬をください。」と訴える患者さんは少なくありません。睡眠障害の症状には、寝つきが悪くなかなか眠れない「入眠障害」、途中で目が覚めてしまったり再度眠れない「中途覚醒」、朝早く目が覚めてしまったり「早朝覚醒」、ぐっすり寝た感じがしない「熟眠感欠如」があります。

睡眠障害の原因には、職場や家庭でのストレスに関連する「心理的要因」、体の痛み・かゆみ・しびれ・頻尿・花粉症の季節の鼻づまりなどの「身体的要因」、アルコール・カフェイン・服用している薬などが関係する「薬理的要因」、職場の勤務シフトによる生活リズムの変化や寝る直前までスマホを使用するなどの「環境的要因」があります。

入眠障害で注意すべき点は、眠くなってから布団に入るといことです。眠気がないまま決まった時間に布団に入り、イライラした時間を過ごしてしまうと交感神経から副交感神経への切り替えがうまくできず、ますます脳が覚醒した状態になってしまいます。

高齢者に多いのは「中途覚醒」です。暗くなるや早めに寝てしまえば、深夜に目が覚め、夜が明けるとまで時計とにらめっこしている経験はありませぬか。晩酌をして早めにと寝てしまおうと寝てしまおうと同様です。高齢になると、睡眠時間は6時間ほどで十分です。日中は、外に出て日光を浴びて体を動かすことが重要です。夕食後は家族団らんや趣味の時間を過ごすなどして遅めに布団に入るようにしましょう。

睡眠薬を希望する前に睡眠障害の原因を考え、心理的・身体的要因はかかりつけ医と相談し、改善可能な環境的要因は生活スタイルを修正することが第一です。
(結城市医師会)

資格取得! 地域医療に貢献する
准看護師

— 募集要項頒布中 —

医療現場で未知のウイルスに立ち向かい奮闘している医療従事者の皆さんに、心からの感謝とエールを贈ります。

当学院では、幅広い年齢層(20代～40代)の生徒が学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。各種就学資金・給付金制度のほか、医療機関に所属して奨学金等の支援を受けることも可能です。

入学相談・学院見学 随時受付中

真壁医師会准看護学院
筑西市二木成827-1 ☎0296-22-7702
※下館南中学校そば

社会医療法人 達生堂 城西病院
城西総合 健診センター

健康診断のお問合せはお気軽に下記まで
〒307-0001 結城市結城 10745-24
☎ : 0296-33-0115
FAX: 0296-33-8300

- ・日帰りドック
- ・一泊二日ドック
- ・生活習慣予防健診
- ・一般健診 (定期・採用時等)
- ・特定健診 (特定保健指導)
- ・婦人科健診 (子宮がん・乳がん)

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医
県西糖尿病内分泌内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30-12:30	○	○	○	○	○	13:30まで
午後 14:30-18:00	/	○	○	/	○	日・祝休診

住所: 筑西市成田678(筑西警察署斜め前) ☎0296-48-9609

カフェ&レストランFein Essen ランチ営業再開! ディナーも開始しました。
18:00~21:00(金土日祝・事前予約要) ☎050-3698-3617