

健康増進課
だより

4月は未成年者飲酒防止強調月間！ 未成年者の飲酒はなぜ悪い？

「体の大きさはもう大人と同じだから、お酒を飲んでも大丈夫」と思っていませんか？みかけは大人と変わらなくても、子どもは大人に比べて体が未成熟のため、アルコールを体の外に出す力が弱く、悪い成分が長時間体の中に残ってしまいます。そのため、少量の飲酒でも大きな影響を受けてしまいます。

どんな影響があるの？

- ①脳の機能を低下させる
- ②肝臓などの臓器に障害を起こしやすくさせる
- ③性ホルモンの分泌に影響を与えるおそれがある
- ④アルコール依存症になりやすくなる など



～ 未成年者飲酒防止のために ～ 未成年者の飲酒は、法律でも禁止されています。

大人ができること

- ・未成年者にお酒を勧めない
- ・「未成年者が飲酒をしてはいけない理由」をきちんと説明できるようになる
- ・お酒を勧められたときの断り方を教える

子どもができること

- ・20歳になるまで飲酒をしない
- ・周りからお酒を勧められても、きっぱりと断る勇気を持つ

大人になってからもお酒は適量を守りましょう！

市健康増進課 ☎ 32-7890

市民
健康教室
No.485

3歳児健診の視覚検査の大切さ

子どもの視力は「ものを見る」ことによって発育します。3カ月～18カ月をピークに発達し、6歳ごろには大人と同じ視力1.0に達するとされています。

この時期を「視覚の感受性期」といいます。この時期に見ることに支障があると、視神経の回路が作られないため、以後視力不良が見つかっていても脳が認識できず、眼鏡をかけてもハッキリ見えない「弱視」の状態になります。

子どもの弱視は、早期に発見すれば治療できる可能性があります。3歳児健診でも視覚検査がありますので、自宅での簡易検査がうまくできない時は、できたことにせず、健診会場でその旨をお伝えください。

子ども自身ははっきり見えなくても、それが異常なのかわかりません。自分から「見えない」とは言えないのです。保護者が子どもの日常生活を観察し、異常に気づいてあげてください。3歳児健診での視力検査は必ず受け、少しでも心配な点があったら眼科を受診してください。
(結城市医師会)

4月1日
スタート！

ケーブルテレビサービス利用者限定のお得な電力サービス。
「ホームタウンでんき」いよいよはじまります。

ホームタウン
でんき

結城ケーブルテレビ ☎ 0120-58-1822

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
グループホーム・企業内保育所

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

国保Q&A

市保険年金課 国保年金係 ☎ 34-0418

国民健康保険加入・脱退の手続き

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 元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手続きをしてください。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できます。

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でも、国保の資格は自動的に喪失されません。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、被扶養者の保険証も必要になります）か健康保険資格取得証明書を発行してもらい、保険年金課窓口で手続きをしてください。

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良いですか？

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でも、申請により結城市の国保に加入し続けることができます。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
・世帯主及び対象者のマイナンバーがわかるもの



運動をする際のポイント

新型コロナウイルスの影響などもあり、体を動かすことに興味を持っている方も多いかと思います。薬局では運動に関する相談もよくあります。

運動のポイントは、①すぐに結果が出なくても続ける②頑張りすぎない③食事に気をつけるなどがあります。

1～2週間の運動では、すぐに結果が出ないこともあります。例えば、糖尿病の指標である「HbA1c」は過去1～2カ月の平均血糖値ですので、月単位での継続が必要です。

継続するには、徒歩で移動する・階段を使うなど生活習慣の変化や、サークル・習い事で運動の楽しみを作るなど、「敷居を下げる工夫」が有効です。また、運動量や基礎代謝の増大には限界があるため、「摂取カロリーの意識」も重要です。たんぱく質多め、脂質少なめの食事を実行できるとさらにいいですね。

これから暖かい季節となりますので、ぜひ挑戦してみてください。

(結城市薬剤師会)

リフォームから新築まで

- 住まいのリフォーム・小さなことでもご相談ください
- 見積り無料



結建築事務所

代表 吉田 結 yuu-yoshida
結城市新福寺2丁目21番地1
ウエルシア新福寺店西隣り

☎ 090-4834-9982 ☎ 0296-32-0967



総合ビル管理
(有)ジェイ・プランニング

代表取締役 久保野谷 淳一

正社員募集中
年齢関係なく活躍中！

結城市今宿 828-5 TEL 0296-35-3331