



おしえて  
ななちゃん

## 国民年金のQ&A

Q 年金手帳がないのですが、再交付はできますか。

A 60歳未満、もしくはまだ年金を受給していない人であれば再交付ができます。

年金に加入している人の場合、国民年金に加入していれば市役所で、厚生年金に加入していれば勤務先で再交付申請を行ってください。厚生年金に加入している配偶者に扶養されている人は配偶者の勤務先で再交付申請をしてください。急ぎの場合は直接社会保険事務所で手続きをお願いします。年金をすでに受給している人については、年金証書が送られているので年金手帳は再交付できません。

年金証書がない場合は市役所に再交付申請書が用意してありますので、記入して社会保険事務所に郵送してください。共済年金を受給している人は、直接受給されている共済組合に連絡してください。

千葉社会保険事務局佐原事務所 ☎0478・54・144  
2、市民課 ☎73・0086、市民室 ☎67・3111

ふれあいセンターに整備

## オストメイト対応トイレ

オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）対応トイレを市民ふれあいセンターに整備しました。トイレ本体が上下に動く昇降式で、身長が違っていても腹部（ストーマ）の位置に合わせることでできます。

また、収納式の着替え台も設置され、雨の日の利用や着替えにも対応しています。

閩福祉課保護班  
☎73・0096



ボタンで本体が上下します

支払い方法が選択できます

## 長寿医療制度

4月から保険料の支払い方法が「年金からの支払い」と「口座振替」の選択制となりました。口座振替を希望する人は、市民課保険料班の窓口で手続きしてください（どちらを選択しても保険料の総額は変わりません）。※ただし、これまでの納付状況などから、口座振替への変更が認められない場合があります。

閩市民課保険料班  
☎73・0086

出場者募集

## よい歯のエンクル

資格

昭和4年4月1日までに生まれた80歳以上の人で、入れ歯以外の歯（かぶせた歯、差し歯でもよい）が20本以上あり、日常生活において健康に過ごせている人

◆申込締切

5月15日（金）まで  
申し込み・問い合わせ  
健康管理課 ☎73・1200



## 病気と治療あれこれ

### やすらぎとケアの館 そうさぬくもりの郷

介護老人福祉施設  
副施設長 セレスターRD

市内中台の台地に建つクリーム色の外壁にだ円形の建物で、どこかのリゾートみたいと思わせる、それが「そうさぬくもりの郷」です。今回は、要介護度をお持ちの方であれば当施設に入所でき、介護を受けられると書きました。しかし、当施設の役割は他にもあります。それはショートステイの制度、いわゆる短期利用のことです。

何かの障害を持ち、介護が必要でも施設には入所せず、家族が在宅で介護しておられる方もたくさんあります。皆さんもご存知のように、介護は体力のかかる仕事で、心身ともに疲れるこ

とも多いと思います。特に、一人で介護されている方は大変でしょう。時には、少し体を休めるための休みが欲しいと思うのは自然でしょう。それだけではありません。町内会の集まりで、1泊2日の温泉旅行に行きたいと思うこともあるでしょう。介護者がお嫁さんであれば、故郷へ帰りたいと考えることもあると思います。時には、急な用事ができることもあるでしょう。夫婦のいずれかが、あるいは息子さん、娘さんが急病で入院してしまい看病しなければならぬが、どうしようと悩むこともあるでしょう。そのような時は、ぬくもりの郷のショートステイをご利用ください。

ショートステイを利用することは、とても簡単です。ケアマネジャーにショートステイされる方の診療情報を

作成していただき、それを持って当所の受付窓口で申し込んでください。少し時間に余裕を持って申し込むのがコツです。よほどの具合の方でなければ、受け付けられると思います。ショートステイに介護される方を預けて、介護する方の自分の時間を安心して有効に使って欲しいと思います。ゆっくり休んで、心身ともにリフレッシュして、また介護に励むことができると思います。中には数か月に一度、定期的に利用される方もおられます。外国旅行にどうしても行きたい方の場合には、介護の必要な方を1週間お預かりすることもあります。

ぬくもりの郷には、優秀なスタッフがそろっており、安心して預けてください。利用をご希望される方は、ぜひご相談ください。

6月から開始

特定健康診査と後期高齢者健康診査  
21年度から個別健診も受診できます

メタボリックシンドローム

(内臓脂肪の過剰な蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常といった危険因子を複数合わせ持った状態)が強く疑われる人と予備群と考えられる人を合わせた割合は、男女とも40歳以上で高くなっています。このような状況から、40歳から74歳の人を対象に、メタボリックシンドロームやその予備群の人を見つけ出す健康診査を実施することが、平成20年度より各医療保険者に義務づけられました。

◆健診の対象区分

① 匠瑳市国民健康保険加入者

40歳〜74歳の対象者には健康管理課から受診票などを送付します。※4月1日現在で国民健康保険に加入している人が対象となります。

② 後期高齢者医療制度加入者

(75歳以上の人および65歳以上で一定の障害のある人)

対象者には受診票などを送付します。

③ その他の医療保険加入者

自分の加入している医療保険者(社会保険、健康保険組合など)が実施する特定健康診査を受診するようになりま。また、社会保険や健康保険組合などの被扶養者についても、加入している医療保険者が実施する特定健康診査を受けていただくことになりま

集団健診日程表

| 実施日 | 会場     | 対象地区      | 歯科健診         |    |
|-----|--------|-----------|--------------|----|
| 6月  | 7日(日)  | 野栄福祉センター  | 平日に受診できない人   | 実施 |
|     | 8日(月)  | 野栄福祉センター  | 野田地区         | 実施 |
|     | 9日(火)  | 野栄福祉センター  | 須賀・共興・野田・栄地区 |    |
|     | 10日(水) | 栄小学校      | 須賀・栄地区       |    |
|     | 11日(木) | 共興小学校     | 共興地区         |    |
|     | 14日(日) | 八日市場第一中学校 | 椿海地区         |    |
|     | 15日(月) | 吉田小学校     | 豊栄・吉田地区      |    |
|     | 17日(水) | 飯高小学校     | 匠瑳・飯高地区      |    |
|     | 18日(木) | 豊和小学校     | 豊和地区         |    |
|     | 19日(金) | 平和小学校     | 平和地区         |    |
|     | 21日(日) | 保健センター    | 平日に受診できない人   | 実施 |
|     | 22日(月) | 保健センター    | 中央・豊栄地区      | 実施 |
|     | 23日(火) | 保健センター    | 中央・匠瑳地区      | 実施 |
|     | 28日(日) | 保健センター    | 平日に受診できない人   | 実施 |
|     | 29日(月) | 保健センター    | 中央・須賀地区      | 実施 |

※上記対象地区が目安ですが、実施期間中であればどの会場でも受診できます。(比較的、午後の方が混雑しません)

す。詳しくは加入している社会保険、健康保険組合などにお問い合わせください。  
※特定健診の対象とならない人は、人間ドック、事業所で実施される事業者健診、農業協同組合加入者を対象に実施される健診などの受診機会を利用してください。  
健診の内容：メタボリックシンドロームに着目した健診内容で、保健指導が必要な人を選定する健診です。65歳以上の人は介護予防のための生活機能評価に関する検査についても実施します。

平成21年度 (五十音順) 個別健診実施協力医療機関一覧

| No. | 医療機関名      | 住所             | 電話      |
|-----|------------|----------------|---------|
| 1   | 伊藤医院       | 匠瑳市八日市場木3239   | 72-0261 |
| 2   | 越川医院       | 横芝光町宮川2380-1   | 84-0103 |
| 3   | 佐藤クリニック    | 匠瑳市八日市場イ2735-4 | 73-5567 |
| 4   | さとう整形外科    | 匠瑳市八日市場イ49-2   | 73-2891 |
| 5   | 椎名医院       | 匠瑳市八日市場イ2943   | 72-0032 |
| 6   | 城之内医院      | 匠瑳市東小笹86       | 72-4511 |
| 7   | 鈴木医院       | 匠瑳市椿706        | 72-0012 |
| 8   | 匠瑳外科医院     | 匠瑳市八日市場イ1994   | 72-0178 |
| 9   | 東葉クリニック    | 匠瑳市八日市場イ16-1   | 73-3311 |
| 10  | 野澤医院       | 匠瑳市八日市場イ2399-6 | 73-2245 |
| 11  | はしば医院      | 匠瑳市今泉485       | 67-5720 |
| 12  | 檜垣内科循環器科医院 | 匠瑳市八日市場イ56-3   | 73-2552 |
| 13  | 福島医院       | 匠瑳市八日市場イ202    | 72-0175 |
| 14  | 増田産婦人科     | 匠瑳市八日市場イ2837   | 73-1100 |
| 15  | 守医院        | 匠瑳市椿1268       | 73-5511 |

※医療機関により休診日や健診実施日時が異なりますので受診を希望される医療機関に事前に確認のうえ受診してください。

◆集団健診  
実施期間・会場：上の集団健診日程表の通り  
受付時間：9時〜11時、13時〜15時 ※保健センターおよび福祉センターが会場の場合は8時30分から

◆その他  
成人歯科健診を集団健診実施期間中に7日間実施します(上表参照)。

◆個別健診  
実施期間：6月1日(月)〜8月31日(月) 右表に記載されている医療機関で健診を受けることができます。

◆問い合わせ  
健診の内容・日程について：健康管理課 ☎73・1200  
受診資格について：市民課 ☎73・0086 (国民健康保険加入者は国民年金班へ、後期高齢者医療制度加入者は保険料班へ)