



## 成人健康相談

日程	受付時間	場所	備考
1日(木)	9:00~11:00	保健センター	健康手帳をお持ちください。

問 健康管理課 ☎73-1200



## 健康運動教室

教室名	日程	受付時間	場所	対象	持ち物
フィットネス2010	8日(木)	13:30~14:00	八日市場 公民館	運動したい人 メタボ予防したい人	汗ふきタオル、飲料水
レッツヘルスアップ2010 ~若がえり隊~	16日(金)	13:30~13:45	のさか アリーナ	運動を通して 健康づくりをしたい人 (おおむね65歳以上)	室内用運動靴、 汗ふきタオル、飲料水

※いずれの教室も市内在住者対象です。

問 健康管理課 ☎73-1200



## 休日当番医

期日	内科	外科
4日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
11日(日)	椎名医院(八日市場イ) ☎72-0032	匝瑳外科医院(八日市場イ) ☎72-0178
18日(日)	野澤医院(八日市場イ) ☎72-2245	伊藤医院(八日市場ホ) ☎72-0261
19日(月)	福島医院(八日市場イ) ☎72-0175	さとう整形外科(八日市場イ) ☎73-2891
25日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
8月1日(日)	檜垣内科循環器科医院(八日市場イ) ☎73-2552	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525

※診療時間は8時30分~17時 都合により、急きょ当番医が変更になる場合がありますので、医療機関へ行く前に必ず消防署に確認してください。

問 匝瑳市横芝光町消防組合 ☎72-0119

## おしえてななちゃん 国民年金Q&A

**Q** 収入が少なく、国民年金保険料の納付が難しい場合、どうしたらいいのでしょうか。

**A** そのような場合には、「全額免除」、「4分の3免除」、「半額免除」、「4分の1免除」、30歳未満が対象の「若年者納付猶予」の申請ができます。

保険料免除期間は7月分から翌年6月分までの1年間で、今まで免除を受けていた人も再度申請をする必要がありますが、全額免除、若年者納付猶予を受けた人で、申請時にあらかじめ継続申請の希望をしていた人は申請書の提出を省略することができます。免除承認審査は本人、配偶者、世帯主の所得に応じて行われるため、平成21年中に勤めていた人で退職した場合は、離職票、受給資格者証、辞令などのコピーをお持ちください。

免除承認を受けた期間は、全額納付したときと比べて、将来受給できる年金額が減額されてしまいます。そのため、免除期間の保険料は10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができます。3年目以降の追納は加算額が上乘せされますのでご注意ください。

また、学生の人で保険料納付が難しい場合には学生納付特例制度をご利用ください。

問 日本年金機構佐原年金事務所 ☎0478-54-144  
2、市民課国保年金班 ☎73-0086、野栄総合支所 ☎67-3111

表示がないなどの条件を満たす場合、また

① 厚生年金(標準報酬月額改定の疑い)  
6か月以上さかのぼって標準報酬月額が大きく引き下げられている記録が事実と反していると疑われるなどの条件を満たす場合

② 厚生年金(脱退手当金の誤った支給記録)  
昭和49年まで発行されていた厚生年金の被保険者証に、脱退手当金を支給した

問 日本年金機構佐原年金事務所  
☎0478-54-14442

※①から③のほかにも確定申告書の控えが残っている場合や、お勤めの事業所が廃止された後に厚生年金の加入記録がさかのぼって変更されている場合などの回復基準があります。

年金事務所で迅速に記録を回復できる基準が新たに追加されました。  
次の基準に当てはまる人は、年金記録確認第三者委員会で審議することなく、年金事務所の調査のみで記録を回復できます。

③ 国民年金(2年以下の記録もれ)  
保険料納付記録がもれていると思われる期間が2年以下であって、その他の期間は納付済みであるなどの一定の条件を満たす場合

## 「消えた年金」問題 年金記録の回復が早くなるかも

たは、脱退手当金の支給日より前にその計算の基礎にされていない厚生年金の期間があるなどの条件を満たす場合

納期限内に納付をお願いします

## 後期高齢者医療保険料が決定

平成22年度分の後期高齢者医療保険料額が決定しましたので、7月15日以降に「保険料決定通知書」を送付します。保険料の支払方法は、資格取得の時期、年金受給額などにより異なりますので、通知書でご確認ください。

### ◆保険料の納め方

#### ①年金から天引き

4・6・8月の仮徴収額と、確定した保険料額の差額が、10月から翌年2月の年金から天引きとなります。

※年金受給額が年額18万円未満の人、後期高齢者保険料と介護保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超える人は、納付書による支払いとなります。

#### ②7月から9月は納付書で納付 10月以降は年金から天引き

7月から9月の3期分は納付書で納付してください。  
10月以降は自動的に年金から天引きに切り替わります。

#### ③納付書で納付

7月から翌年2月までの8期で、納付書で金融機関の窓口で納付してください。

※金融機関へ申し込むと、口座振替での納付もできます。

すでに市税などを口座振替している人も、新規に申し込むが必要となります。

### ◆納付方法の変更

保険料の支払いについて、自動的に切り替わる「年金から天引き」を希望しない人は、口座振替に変更できます。

### ◆保険料は大切な財源です

保険料は納期限内に納付をお願いします。納付は、市役所、支所、指定金融機関、郵便局でできます。なお、災害などの特別な事情により納付が困難となった場合は相談してください。

### ◆新しい「後期高齢者医療被保険者証」送付

医療機関などの窓口で負担する一部負担金の割合については、毎年8月に前年中の収入・所得に応じて1割または3割の負担割合を判定します。平成22年8月1日からの新しい「被保険者証」は7月中旬に簡易書留で郵送します。

### 国民課保料班

☎73・0086

かむ子・のびる子  
・元気な子

## 料理コンクール

料理コンクール出場者を募集します。

左記の書類審査通過者(10人)は、11月に開催される本選に出場できます。

### 資格：県内に

在住、在勤、在学している人

### テーマ：

健康かみかみ

### 弁当 応募方法：

2人分の献立を記入した応募用紙、お弁当1個分の写真、返信用封筒(80円切手を張ってあて先を記入)を同封し、千葉県歯科衛生士会に郵送 応募締切：9月17日(金)



※応募用紙は同会にFAXで請求するか、同会ホームページからダウンロードしてください。

千葉県歯科衛生士会FAX  
043・241・9903  
(〒261-0002 千葉

市美浜区新港32番地17 千葉県口腔保健センター内)、  
健康管理課 ☎73・1200

## 病気と治療あれこれ

### 住み慣れた家で暮らすことを目指して④

匝瑳市民病院地域ケア部  
介護支援事業所つばき  
管理者 平野和美

今回は、医療処置の必要な方が自宅で生活している様子を紹介합니다。

進行性難病のBさん(75歳女性)は、夫はすでに世界性長男夫妻との3人暮らしです。嚥下機能の低下により胃ろうからの栄養注入と吸引、尿フォーレの管理が必要な状態です。発症前は花造りが趣味で、今では車いすで庭の花を見ることを楽しみにしています。

Bさんは、家族と自宅での普通の生

活を望んでいます。そこで、病状変化への予測が必要なことと医療処置や日常的な介護を支援するために、自宅での医療・介護スタッフが連携してチームケアに取り組みました。

医療面に関しては、24時間体制の訪問看護ステーションを週3回計画。自宅に訪問する看護師に胃ろうからの栄養注入や吸引の手技、尿フォーレの管理方法などを家族へ継続的に指導してもらいました。また、家族や介護スタッフに、予測される病状変化への対応のアドバイスや生活上の個別相談に乗ってもらい、緊急事態に対しては訪問看護師から主治医へ連絡するなどの緊急体制を確保しました。

そして、今後考えられる病状変化に対するBさんの希望を確認。車いすの座位保持が困難になったり、意思の疎

通が難しくなった場合のコミュニケーション方法などを含め、みんなでのBさんの気持ちに沿った支援が出来るように努めました。

清潔面においては週2回訪問介護による清拭と週1回の訪問入浴を計画。住環境面では、起き上がりが自力では困難なため、電動ベッドを利用。屋内外の移動には車いすとスロープのレンタルも計画しました。

Bさんや家族、チームケアに取り組むメンバーは、発熱や便秘など、少しの変化でも訪問看護師に連絡。早めに対処することで穏やかに自宅で生活を続けることができています。

訪問看護については、担当のケアマネジャーや当訪問看護ステーションつばきの里 ☎79-1101へ気軽にご相談ください。