

# 高齢者の季節性インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。

接種を希望される方は、できるだけ12月中旬までに受けましょう。

なお、これは新型インフルエンザの予防接種ではありません。

▼対象II町の住民基本台帳に登録されている方で接種日

## 医療費を全額負担したときは後期高齢者医療制度

医療費の全額を自己負担したとき、申請することで支払った費用の一部の払い戻しが受けられる場合があります。

### へ払い戻しが受けられる場合

- ・ 止むを得ない理由で、保険証を持たずに診療を受けたときや保健医療を扱っていない医療機関にかかったとき
- ・ 医師が治療上必要と認めたコルセット等の治療用器具を作ったとき

### 必要な書類

## 敬老会が中止に

今年度も敬老会の準備を進めてきましたが、新型インフルエンザのさらなる流行が予想されることから、皆さんの健康を考慮し、敬老会を中止

対象となりません  
▼接種期間 12月31日まで  
※各医療機関に接種日を確認してください

▼接種場所 II山武郡市内の指定医療機関

※その他の医療機関で接種を希望の方は必ず事前に健康介護課で相談ください

▼受診方法  
・ 対象①の方  
II 予診票等を個別に通知  
・ 対象②の方  
II 健康介護課で事前申し込み  
※予診票は昭和18年10月1日

申請書  
・ 診療内容明細書(保険証を持たず診療を受けた場合)  
・ 医師の証明書(補装具を購入した場合)  
・ 医師の同意書(はり・きゅう・あんま・マッサージの施術を受けた場合)  
・ 領収書(原本)  
・ 保険証  
・ 印鑑(朱肉を使用するもの)

口座番号・口座名義人の確認ができるもの  
千葉県後期高齢者医療広域連合資格保険料課  
☎043(308)6768

後期高齢者医療療養費支給コルセット等の治療用器具を作ったとき  
後期高齢者医療療養費支給  
☎(72)1995

## 成年後見制度個別相談会

▶日時=平成22年1月31日(日) 10時~16時  
▶場所=千葉県社会福祉センター 5階  
▶内容=成年後見制度の利用について、弁護士・司法書士・社会福祉士がペアになって法律と福祉の両面から個別相談  
▶募集人数=先着70人  
▶相談料=無料  
▶申込書配布場所=社会福祉協議会  
▶申込方法=氏名・住所・電話番号・面接希望時間を記載してはがきまたはファクスで申し込み  
▶申込締切=12月15日(火)  
☎ 043(260)8508  
千葉市中央区千葉港4-3  
千葉県後見支援センター  
☎043(204)6012  
☎043(204)6013

生から昭和19年9月30日生の方と昨年、町の予診票でインフルエンザ予防接種を受けた方に送付されています。予診票が送付されず、②の条件に当てはまる方は、山武郡市内の指定医療機関または健康介護課に備え付けの予備の予診票を利用ください。

接種料金をII医療機関の接種し引いた金額  
▼その他  
接種期間中に65歳の誕生日を迎えられる方、平成21年8月31日以降に転入され、対象となる方は、健康介護課または各医療機関に申し出て下さい。

☎(72)8321  
☎(70)0309

新型インフルエンザ相談窓口  
新型インフルエンザの感染を疑う症状がある方の診療は、原則、一般医療機関で行うことになりました。疑う症状がある方は、早めに受診しましょう。

＜県の相談窓口＞  
受診する医療機関がわからない方への医療機関の紹介、自宅療養している患者さんからの相談を受け付けます。  
▶相談時間=毎日6時~22時  
☎043(223)4411  
☎043(221)5950  
＜町の相談窓口＞  
▶相談時間=祝日を除く(月~金)・8時30分~17時15分  
☎(72)8321 ☎(70)0309

## 医療機関への適切な受診を

近年、「夜間の方がすいている」「昼間は仕事がある」等の理由で、安易に休日や夜間の救急外来を受診する方が増えています。この安易な時間外受診(いわゆるコンビニ受診)が、病院の重症患者への対応の遅れや、医師等の病

院スタッフの疲弊につながり、本来の救急医療の機能が果たせなくなる恐れがあります。地域の救急医療体制を維持するため、医療機関への適切な受診に、努めましょう。

千葉県医療整備課  
☎043(223)3886

## 地域包括支援センターだより 27

### ~高齢者の気になる尿もれ~

高齢者の3人に1人に尿失禁(尿もれ)があるといわれています。尿失禁は命にかかわるものではありませんが、外出を控えてしまうなど、生活の質を低下させる大きな要因となっています。

「尿もれは年のせい」とあきらめてしまう前に、治療を考えてみてはいかがでしょうか。また、今は失禁用のパッドや下着など、着用しても目立たない製品が手軽に購入できます。これらを上手に利用し、活動的な毎日を過ごしましょう。

◆尿失禁の主な症状と原因  
[切迫性尿失禁]  
高齢者に最も多くみられるもの。急に尿意を催し、がまんできずにもれてしまう。脳こうそくや前立腺肥大症、ぼうこうの加齢変化などが原因。  
[腹圧性尿失禁]  
咳やくしゃみ、重い物を持つなど腹圧がかかった時に尿がもれる。女性によくみられる。

溢流性尿失禁  
排尿しきれない尿がぼうこう内に残り、尿がもれる。前立腺肥大症などが原因。  
◆治療  
尿失禁のタイプと原因により治療法は異なりますが、薬や外科的手術で症状が軽減することがありますので、専門医に相談してみましょう。また「骨盤底筋体操」が有効な場合があります。

◆骨盤底筋体操  
骨盤底筋は内臓を支えている筋肉で、これが弱くなると腹圧がかかった場合尿道がしめられず、尿がもれてしまいます。骨盤底筋体操は、骨盤底筋を鍛える体操です。  
[体操の方法]  
仰向けに寝て、足を肩幅に開き両膝を軽く立てます。尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりを2~3回繰り返します。1回5分間程度から始めて、10分~20分まで、だんだん増やしていきましょう。

☎(70)0439 ☎(70)1093

## ねんきんナビ

### ~国民年金保険料が支払い方法によってお得に~

国民年金保険料は、1年分や6カ月分を事前に納付したり、口座振替で納めたりすると、割引になります。

また6カ月分の保険料を事前に現金で納めると割引があります。前納用の納付書は平成21年度の納付書(国民年金保険料納付案内書)に綴られています。なお、現金で1年度分を前納する場合、納付期限は4月末日です。また、現在から年度末までの保険料を前納することもできます。ただし別途、納付書を作成する必要がありますので、社会保険事務所または住民課までお問い合わせください。

◆早割  
月々の国民年金保険料を、口座振替の当月末引き落しで納付すると、平成21年度で月額50円の割引となります。保険料を翌月末の口座振替で納付している場合は、割引となりません。当月末振替へ変更するには、申し込みが必要です。

◆前納  
①現金払い  
国民年金の保険料はその年度の1年分

前納の保険料納付額(1年度分)比較

現金で毎月納付した場合(14,660円×12月)	175,920円
①現金で1年度分を前納した場合	172,800円 3,120円割引
②口座振替で1年度分を前納した場合	172,230円 3,690円割引

☎(70)0334