

### 特定健康診査を受けましょう 6月2日から実施

特定健康診査の対象の方には、5月下旬に受診票を送付しています。

●対象  
●平成26年4月1日時点で、国民健康保険に加入している40歳以上の方  
●受診時に後期高齢者医療制度に加入している方

#### 【特定健康診査日程】

| 実施日                                 | 会場                 |
|-------------------------------------|--------------------|
| 6月2日(月)・3日(火)                       | 老人福祉センター「コスモス荘」    |
| 6月5日(木)～7日(土)                       | 農村環境改善センター いずみの里   |
| 6月10日(火)～14日(土)                     | 大網白里アリーナ (メインアリーナ) |
| 7月22日(火)・23日(水)                     | 農村ふれあいセンター やまべの郷   |
| 7月24日(木)～26日(土)<br>7月29日(火)～8月2日(土) | 保健文化センター 3階ホール     |

※駐車スペースに限りがあり、当日は混雑が予想されます。公共交通機関等の利用をお願いします。

13時30分～14時30分  
※受診整理券は受付開始の30分前から配付します  
●費用 無料

#### 【がん検診も実施】

肺がん・結核、大腸がん、前立腺がん検診を同時実施しています。希望する方は、事前に健康増進課へお申し込みください。(健診当日に申し込むこともできます)。

なお、がん検診は、国民健康保険加入者以外の方も受診できます。負担金・対象者につきましては8面(保健師だより)をご覧ください。

#### 【特定健康診査に関するお問い合わせ】

市民課国保年金班 ☎(70)0334  
健康増進課健康増進班 ☎(70)8321

### 大網病院で、特定健康診査 & がん検診を受診できます

#### 特定健康診査(個別健診)

と大腸がん検診、肺がん・結核検診、前立腺がん検診を併せて受診することができます。  
●対象 平成26年4月1日時点で、本市の国民健康保険に加入している40歳以上の方  
●受診の当日に健診受診票、保険証、一部負担金を持参  
●受診終了後に一部負担金を支払う

▼人数 毎回10人まで  
▼受診方法(完全予約)  
●大網病院に電話予約  
※(月)～(金)8時30分～17時(祝日除く)  
▼検査日 毎週(月)・(水)・(金)13時30分  
●検査日 毎週(月)・(水)・(金)13時30分

#### 後期高齢者医療保険料の納付は口座振替で

後期高齢者医療保険料を納付書で納付されている方は、口座振替をご利用できます。口座振替を希望される場合は、市内金融機関(千葉銀行・千葉興業銀行・京葉銀行・山武郡市農業協同組合・ゆうちょ銀行)で手続きが必要です。この手続きに必要な「口座振替依頼書」は、市民課、白里出張所と市内金融機関にありますので、ご利用ください。▼口座振替手続きに必要なもの 預貯金通帳、通帳印 ※なお、国民健康保険税を口座振替で納付された方で、引き続き口座振替を希望される場合も、再度手続きが必要の身分証明書を携帯しています。

### いきいき 健口(けんこう)クラブ 参加者募集

「硬いものが食べづらくなった」、「水や汁物でむせやすくなった」、「口の中が渇く」等、これらを年齢のせいにしていませんか。いつまでもおいしく食べて、楽しくおしゃべりを目標に、お口の健康づくりのお手伝いをしています。

- ▶会場=保健文化センター1階集団指導室
- ▶内容=分かりやすいミニ講座や口の体操、舌のお手入れ、唾液腺のマッサージ等の実践
- ▶対象=市内に住所を有する65歳以上の方
- ▶参加費=無料
- ▶募集人数=各15人
- ▶申込方法=高齢者支援課の窓口または電話にて申し込み
- ▶その他=会場までの交通手段の無い方はご相談ください

| コース | 実施日                    | 時間                      |
|-----|------------------------|-------------------------|
| A   | 7/7(月)、7/18(金)、8/8(金)  | 9時30分～11時30分            |
|     | 9/4(木)、9/22(月)、10/2(木) | ※7/18(金)のみ13時30分～15時30分 |
| B   | 7/7(月)、7/22(火)、8/8(金)  | 13時30分～15時30分           |
|     | 9/4(木)、9/22(月)、10/2(木) |                         |

☎市民課高齢者支援課高齢者支援班 ☎(70)0332

### ガスの作業・調査にご協力を

市では、法律に基づき、市営ガスを使用中のお宅を訪問し、無料で次の作業を行っています。

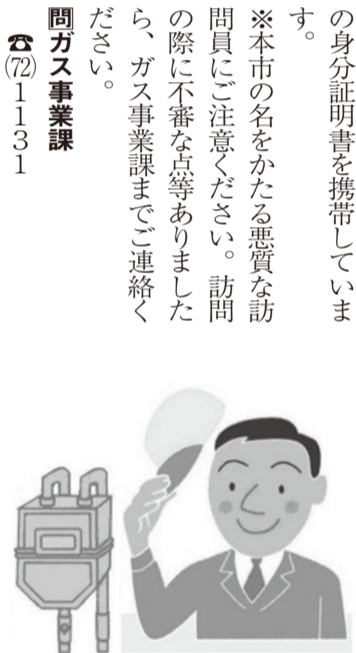
#### 【ガスメーター取替作業】

計量法により、ガスメーターには有効期限が定められています。1には有効期限が定められていることから、有効期限を迎えるガスメーターは順次取り替えます。

#### 【定期保安調査】

ガス事業法の規定により、3年に1度、ガス設備の安全点検(ガス漏洩検査、ガス器具の給排気設備の確認)を行います。

※本市の作業員は、本市発行



### ねんきんナビ

#### 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成26年4月から平成27年3月までの国民年金保険料は、月額15,250円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付や便利でお得な口座振替があります。

未納のままにしておくと、強制徴収の手続きによって、督促が行われます。指定期限までに納付がない場合

～6カ月分・1年分・2年分まとめて前納するとさらにお得です～

|       | 現金で毎月納付  | 口座振替で前納  | 割引額     |
|-------|----------|----------|---------|
| 6カ月前納 | 91,500円  | 90,460円  | 1,040円  |
| 1年前納  | 183,000円 | 179,160円 | 3,840円  |
| 2年前納  | 370,080円 | 355,280円 | 14,800円 |

※初回は原則、前月分+前納分の引き落としとなります

☎千葉年金事務所 ☎043(242)6320  
☎市民課国保年金班 ☎(70)0334

### 高齢者の相談窓口

### 地域包括支援センターだより 高齢者の熱中症を予防しよう!

暑くなってくると、気を付けたいのが脱水です。高齢者は体の水分量が少なく、のどの渇きも感じにくいので、重症になる恐れがあります。早めに脱水症状に気付き、熱中症を予防していくことが大切です。

#### 【脱水症状の四つのサイン】

- ①「べた」首筋などがべたべたしてくる  
汗はかいていないように見えても、何となく皮膚がべたべたした感じになる。
- ②「だる」元気がなく見える  
見た目には元気がない、食欲が減退していると感じられる。
- ③「ふら」目まいや立ちくらみ、少しふらふらしている  
立ち上がる時にふらふらしたり、いつもよりふらふらしているように見える。

④「いた」足がつったり、頭痛が現れる  
熱中症がすすんでいる症状、併せて顔が熱っぽい状態になる。

#### 【予防するために】

- 栄養バランスと量を考えた食事を摂る
- 食事以外にもこまめに水分を摂る
- 暑さを避ける服装になる
- 室温が高くないよう、クーラー等で調節する
- 温度計を見て高温多湿を避ける

#### 【6月の出張相談】

6日(金)13時30分～15時  
老人福祉センター「コスモス荘」  
※訪問することもできますのでお気軽にご相談ください

◎高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています

☎地域包括支援センター ☎(70)0439 FAX(70)1093  
在宅介護支援センターおおあみ緑の里 ☎(73)5146  
在宅介護支援センター杜の街 ☎(70)1666