

特定健康診査を受けましょう

本年度も特定健康診査（集団・個別）を実施します。特定健康診査の対象の方には、5月下旬に受診票を送付いたします。

◆対象

・40歳以上で受診時に国民健康保険に加入している方（ただし平成29年度中に40歳になる39歳の方も受診できます）
 ・受診時に後期高齢者医療制

度に参加している方
 ※人間ドック受検予定の方は受診できません

◆集団検診

▼日程・会場別表参照
 ▼受付時間 9時30分～11時、13時30分～14時30分
 ▼費用 無料

◆がん検診等も実施します

胸部（結核・肺がん）、胃の健康度検査、大腸がん・前

（集団検診の日程・会場）

実施日	会場
6月1日(木)～3日(土)	農村環境改善センター いずみの里
6月6日(火)～10日(土) 6月13日(火)午前	大網白里アリーナメインアリーナ ※上履き持参
7月14日(金)	農村ふれあいセンター やまべの郷 ※上履き持参
7月15日(土) 7月18日(火)～22日(土) 7月25日(火)～28日(金) ※21日(金)は午前のみ	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。公共交通機関等のご利用をお願いします。

大網病院で特定健康診査（国保・社保）・健康診査（後期）の個別健診を受診できます！

①対象 市役所または加入している保険組合から受診票が届いた方 ※社保の方は、加入している保険組合によっては受診できない場合があります
 ▼検査日 毎週(月)・(火)・(水)・(木)13時30分から ※完全予約制。平成30年3月29日(木)まで
 ▼予約受付 11時～(金)8時30分～17時
 ◆受診の方法
 ①受診票が届いたら、大網病院へ電話予約する。

②受診の当日、「健診受診票」「保険証」「一部負担金」を持参。
 ③受診後、病院へ一部負担金を支払う。

▼その他 Ⅱ「特定健康診査」・「健康診査」（個別健診）と「大腸がん検診」・「立腺がん検診」・「胃の健康度検査（ABC検診）」を併せて受診することが可能です（胃の健康度検査は単独でも



立腺がん検診を実施しています。胃の健康度検査、大腸・前立腺がん検診は負担金あり。詳細は問い合わせください。※大腸がん検診は要事前申込。ご家族等に対象の方がいましたら受診を勧めてください。◆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

◆個別健診

集団健診の日程が合わない等の方は市立大網病院で特定健康診査を受けることができます。希望する方は市立大網病院へ電話予約してください。健診の内容は集団と同じですが、国民健康保険の方は、1,000円の負担金がかかります。後期高齢者医療保険の方は無料です。がん検診も同時に受けられますが、胃の健康度検査、大腸・前立腺がん検診は別途負担金がかかります（受診できません）。

大網病院からのお知らせ

◆6月1日から午後の外来診療を始めました

待ち時間の短縮や、患者ならびに地域住民の皆様へのサービス向上に繋げていくため、午後の外来診療を始めました。

- ▶診療日=祝日を除く(月)～(金)
 - ▶受付時間=14時～16時30分
 - ▶診療科=内科・外科・整形外科
(整形外科は(火)午後は休診)
- ※新患・再来のどちらでも受け付けできます



岡市立大網病院
☎0475(72)1121

詳細は問い合わせください。
 岡市立大網病院地域医療連携室
 ☎0475(70)1082

▼日時 6月2日(金)13時30分～15時
 ▼会場 中央公民館2階
 ▼内容 認知症の個別相談、

参加者同士の交流
 ▼対象 認知症の方（疑いを含む）を介護している方
 ※市外にお住まいの方も参加できます
 ※申し込みは不要です
 岡地域包括支援センター
 ☎0475(70)0439

あんとんねえさく「九十九里地域認知症家族の会」in大網白里市

認知症の方を介護されている方同士で、介護の悩みや困っていることなどを語り合ってみませんか。

▼日時 7月15日(土)13時15分～14時15分
 ▼定員 20人(予約制)
 ▼予約 健康増進課健康増進班
 ☎0475(72)8321
 市民課国保年金班
 ☎0475(70)0334
 (がん検診、検査内容等について)
 健康増進課健康増進班
 ☎0475(72)8321

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターだより

～気を付けよう 屋外活動中に起きるトラブルと対策～

これからの季節、庭の草木の手入れや畑仕事、散歩やスポーツなど屋外で過ごす機会が増えると思います。屋外活動の際に起こりやすいトラブルと対策を紹介します。

◆熱中症の予防

- 太陽が照りつけるような天気の下では活動を控える
- 気温が高い場所や湿度が多い場所での長時間作業を避ける
- 日照りが直接皮膚に当たらないよう帽子を着用したり、皮膚をタオル等で覆う
- 通気性の高い洋服を着用する
- 水分補給をこまめに行う
- 塩分補給用の飴やサプリメントを準備して、定期的に摂取する

◆熱中症が疑われるサイン

- 口が強く乾く
- めまい、立ちくらみがする
- 生あくびが頻発する
- 吐き気やおう吐がある
- 手足にけいれんが出る
- まっすぐに歩けない
- 汗が出すぎたり、出なくなったりする
- 意識がなくなる、混濁する

◆熱中症が疑われる時は

- 涼しい場所に移動し、少しずつ水分補給をする
- 熱の放散を促すために衣類をゆるませたり、着替える
- 大きい血管のそば(首や脇の下など)を冷やす
- 症状が改善しない場合は医療機関を受診する

◆からだへのダメージ

屋外ではからだを動かす負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差

しや熱の影響を受けやすくなります。服装を工夫したり、水分や休憩を十分にとってからだを守りましょう。

また、はりきりすぎてけがをしてしまう事例もあります。日常生活に支障をきたすことがないように筋肉痛や疲労を残さないよう気を付けましょう。

◆屋外活動中に発症するアレルギー

葉や虫などに気付かずに接触し、「腕に湿疹が出た」「かゆみを感じた」という経験がある人もいるでしょう。手袋の使用や皮膚を覆う衣類の着用、蚊取り線香や虫よけスプレーの利用も効果的です。

◆足元注意

雨天時や雨あがり後の屋外活動は熱中症などのリスクが少ないと思われませんが、水気の多い地面では転倒しやすく足腰を負傷する危険性があります。また、ちょっとした段差や道路の穴のつまづき、周りの人との接触、蚊や蜂、毛虫などに驚いてパニックにならないように注意しましょう。

◎地域包括支援センターおよび在宅介護支援センターは高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています。自宅等に訪問することもできますので、お気軽にご相談ください。

岡地域包括支援センター
 ☎0475(70)0439
 FAX)0475(70)1093
 在宅介護支援センターおおあみ緑の里
 ☎0475(73)5146
 在宅介護支援センター杜の街
 ☎0475(70)1666

ねんきんナビ

年金額を増額できます ～付加年金～

付加年金とは、一般保険料に月400円をプラスして納めると、老齢基礎年金の受給額を増額できる制度です。

※一般保険料 月額16,490円(平成29年度)

付加保険料(400円)を納めた場合の年金受給上乗せ額は「200円×付加保険料納付月数」です

<計算例> 【納付額】400円×付加保険料納付月数
 400円×1年(12月)=4,800円

【受給上乗せ額】200円×付加保険料納付月数
 1年間:200円×1年(12月)=2,400円

納付した保険料と2年間で同額になるのでお得です!

一般保険料と同様に付加保険料も前納すると割引があります。

	月払い	前納(現金・クレジット)	前納(口座振替)
6か月分	2,400円	2,380円	2,370円
1年分	4,800円	4,710円	4,700円

▶加入できる方=第1号被保険者(学生、自営業の方等)

※国民年金基金に加入している方や保険料の免除を受けている方は、付加年金に加入することはできません

▶申請方法=届出用紙に必要事項を記入の上、市役所または年金事務所に提出してください。

岡・岡千葉年金事務所 ☎043(242)6320

市民課国保年金班 ☎0475(70)0334