

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

せ

■ 申込・問合せ 同課 ☎(24) 5770

● 熱中症に注意しましょう

体が暑さに慣れていない今の時期などに起こりやすいです。屋内や就寝中でも発症した事例が報告されています。

エアコンなどを利用し、直射日光を避け、風通しを良くするなど工夫しましょう。重症になると命にかかわります。日頃から声を掛け合って予防しましょう。

▼ 予防法 Ⅱ

- 水分補給：こまめな水分や塩分補給を心がけましょう
- 炎天下の外出回避：できるだけ外出を避け、外出の際は日傘や帽子を使用し、こまめに休憩をとりましょう
- 体力づくり：体を動かし汗をかきようにしましょう
- 栄養や睡眠：バランスの良い食事と、十分な休息を取りましょう

● がん検診・特定健診のお知らせ ※詳しくは、がん検診

受診券に同封のチラシをご覧ください

○ 8月の集団健診

4日(火)佐野市保健センター、6日(木)葛生あくもと保健センター、29日(土)田沼保健センター ※各会場午前7時～10時30分 ※その他、女性のみの日があります。また医療機関でも受診できます

● 虫歯になりにくくするフッ素塗布 ▼日時 8月2日(日) 午後1時～3時

▼会場 休日歯科診療所

▼対象 満2歳～小学生

▼費用 300円

▼申込 7月25日(土)までに、佐野歯科医師会会員の医院へ

● 乳幼児健康診査

8月に健診対象となるお子さんに通知しています。都合が悪い際はご連絡ください。

食中毒にご注意を

夏は食中毒が発生しやすい時期です。生の食肉や内蔵には、食中毒菌が付着していることがありますので、注意が必要です。

○ 食肉を取るときは、専用の

トングや箸を使う

○ 食肉に触った後は、よく手を洗う。また、調理器具はよく洗い、熱湯消毒する

○ 調理後の食品は、できるだけ早く食べる

■ 問合せ 安足健康福祉センター ☎0284(41)5897

市民病院の市民講座

市民病院A棟5階研修室で開催します(無料)。

● 安心・安全な腹腔鏡手術

「皮下鋼線腹壁吊り上げ法」を自ら創案・開発した当院長が、腹腔鏡手術についてお話しします。

▼日時 7月15日(水)午後4時～5時

▼講師 橋本大定院長

▼定員 先着40人

■ 申込 地域医療連携室 ☎(62)9024

● 成年後見制度の勉強会

高齢になり判断力が低下した時のための、成年後見制度について説明をします。

▼日時 7月27日(月)午前10時～11時30分

▼定員 先着30人

■ 申込 地域包括支援セン

ター ☎(62)8281

ことばのリハビリ事業 (失語症のつどい)

脳卒中や事故の後遺症などにより、ことばが不自由な方に対して、楽しくリハビリをしています。リハビリの後は交流会も行っています。

▼日時 7月11日、9月12日、11月14日、1月9日、3月12日(全て土曜日) 午後1時30分～3時30分

▼会場 ちののみ会こなかの森など

▼費用 無料

■ 問合せ ちののみ会障がい者相談支援センター(みどり) ☎(24)5759

もしも急病になったら

お越しになる際は、保険証をお持ちください。

● 休日・夜間緊急診療所 ☎(24)3337

▼診療時間 休日午前9時～午後4時30分(正午～午後1時30分は除く)、夜間午後7時30分～10時30分

● 休日歯科診療所 ☎(24)7575

▼診療時間 午前9時～正午(日曜・祝日のみ)

5

8月21日(金)～22日(土)

レイク親子イベント 企画中!

(日光中禅寺湖畔) 佐野市市民保養施設

レイクサイド 佐野

ご予約・お問い合わせは **0283-61-1126**

レイクサイド佐野予約受付まで 8:30～17:15(土日祝日除く)

市民優先予約 **7月より11月分の受付開始!**

建物総合管理・フードサービス事業 **株式会社 旺栄** (レイクサイド佐野 指定管理者)

就労継続支援B型事業

はなことば

利用者募集!!

ご利用者様はいつでも見学できます。

利用対象者

- * 「障がい者手帳」をお持ちの方
- * 提供する作業を行うことが出来る方
- * 学校を卒業して就労を希望するが、就労に必要な体力や知力、経験に自信のない方
- * 就労の経験はあるが様々な理由で離職したため、再度就労に向けて体力や能力を高めたい方

佐野市石塚町1296-3 TEL 0283-55-0026

国民健康保険(国保)ご加入の皆さんへのお知らせ

国民健康保険制度はお互いに助け合って、あなたの健康と家庭を守る大切な制度です。

●平成27年度の国民健康保険税の納税通知書は、7月15日(水)に発送します

保険税を特別な事情もなく滞納し、納付相談などにも応じない場合は、被保険者証から資格証明書などへの切り替えや、保険給付の一時差し止めの措置を受ける場合があります。納期限内の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。第1期分の納期限は7月31日(金)です。

保険税の納付には口座振替をご利用ください。預金通帳・通帳届け出印、最新の納税通知書をお持ちのうえ、市内の金融機関の窓口で手続きしてください。お申込の翌月末以降の納期分より口座振替ができます。

(保険税の軽減) 一定の条件により、保険税が軽減される場合があります。詳しくはご相談ください。

1. 前年の世帯の総所得金額が基準以下の場合は軽減になります。世帯全員の所得の申告が必要ですので、収入のない場合でも所得の申告をしてください。
2. 火災、天災などの災害や盗難などにより住宅や家財に損害を受けた時は、減額または免除になる場合があります。
3. 倒産・解雇・雇い止めなどの非自発的な理由で離職し、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者である場合に国保税の軽減措置があります。軽減を受けるには申請が必要です。
4. 後期高齢者医療制度導入にともなう特例の軽減措置があります。
5. 障がい者施設等の適用除外施設に入所している方は、申請により介護保険分の支払いがなくなります。

●医療費が高額になる場合は、事前に認定証の申請をしてください

限度額適用認定証を医療機関で提示することで、ひと月の窓口での負担額が一定額までとなるほか、食事代が減額となる場合があります。現在交付されている認定証の有効期限は7月末日です。8月以降も必要な方は7月16日から更新の手続きができます。※保険税を滞納していない世帯の方が対象です

国保の被保険者証、印かん(スタンプ印不可)をお持ちのうえ、医療保険課(東仮庁舎事務棟2階)、田沼・葛生の各総合窓口課で手続きしてください。

●新しい高齢受給者証をお送りします

70歳から74歳の方へ、8月1日から使用する受給者証を7月下旬に郵送します。8月1日以降は、新しい受給者証をお使いください。受給者証には、同世帯の70～74歳の方の平成26年中の所得状況に応じて判定した一部負担金の割合が記載されています。

●健康診断(特定健康診査)を受診しましょう! ストップ!メタボ ゴー! 特定健診

生活習慣病は、早期に発見し、生活習慣を見直して改善することが大切です。現在の自分の健康状態を確認するためにも、年に1回健康診断(特定健康診査)を受診しましょう。

- 問合せ＝国保の制度、給付について 医療保険課国保係 ☎(20)3024
- 保険税の計算について 市民税課税政係 ☎(20)3007
- 保険税の口座振替、納付相談について 収納課収納管理係・納税係 ☎(20)3010
- 資格証明書、短期被保険者証について 医療保険課収納対策係 ☎(20)3024
- 特定健康診査の内容、受付について 健康増進課成人保健係 ☎(24)5770

幸せのお手伝い

結婚相談所

縁がある
あがなれば
誰だって
まあるく

秘密厳守・相談無料

ハッピータイム 佐野北支部

初婚・再婚・中年・母子家庭

予約制 ☎0283-85-2443
☎090-7638-3696

介護職員初任者養成講座開講のご案内

- 【開講日程】①平成27年8月1日：土曜週1回コース：翌1月修了
②平成27年10月1日：木曜週1回コース：翌3月修了
③平成28年2月6日：土曜週1回コース：翌7月修了

【受講料】100,000円(税別)；テキスト代含：9:00～16:40
*3回分割有・各種割引有・全23日コース

【会場】ピジョン真中本社研修室 P有 *HP参照

ピジョン真中株式会社

まずはお電話を! ☎0282-20-6180

