



国民健康保険・後期高齢者医療制度 新しい保険証の発送



■問合せ 市民課 ☎23-2117

7月中旬以降に簡易書留で郵送します。
有効期限は、8月から翌年7月末までです。

医療費が高額になりそうなときは

限度額認定証の交付を受けると、支払いが自己負担限度額までとなります。



- ▶**申込方法** 新しい保険証と印鑑をお持ちになり、市民課窓口へ申し込み。
 - ▶**その他**
 - 70歳以上の人は、所得によって認定証が必要ない場合があります。
 - 後期高齢者で自動更新に該当する人は、新しい保険証に同封します。
- ※限度額認定証の有効期限は、7月末までです。

介護保険料のお知らせ

■問合せ 高齢福祉課
☎22-0080



介護保険料は、住民税額決定後に確定します。
6月に住民税額を決定し、7月に介護保険料額を確定した後、納付書または通知書を郵送します。

※各段階の保険料年額は昨年度と同額。

▶**対象** 65歳以上

納付方法	発送時期
口座振替・納付書で納付	7月中旬
年金から天引き	8月上旬

40歳以上 大腸がん検診 容器配布

■問合せ 健康づくり課
☎24-2121

検診を希望する人は、健康づくり課窓口(総合福祉センター内)で、8月31日(木)までの平日9:00～17:00に検査容器をお受け取りください。

- ▶**料金** 600円
- ▶**対象** 40歳以上(R6.3月末の年齢)
- ▶**検診内容** 便潜血検査2日法
(便をとる検査)

7月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象
こころの相談 (精神科医の相談)	12日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
街頭献血 (全血献血)	14日(金)	10:00～11:30	会場：市役所
栄養・歯科相談	28日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)

介護予防のための シルバーリハビリ体操

膝・股関節の柔軟性を高め、腰痛予防

「仰向けに寝て行う体操」 ～膝を抱え込む体操～



① 仰向けに寝て、お腹の上で手を組む。



② 両手で片方の膝を抱え、太ももをお腹につけるように引き寄せる。頭や反対側の脚を持ち上げない。お尻が床から浮くぐらいにすると効果的。

③ ①の姿勢に戻し、反対側も行う。



- ・下半身の筋肉を伸ばすと、全身の血行を促進し、コリがほぐれます。
- ・息は止めず、反動や弾みをつけないようにしましょう。

熱中症を予防しましょう

暑さを避ける！

扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす

こまめに水分補給をする！



室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じてい
なくても、こまめに
水分・塩分などを補給

△「熱中症警戒アラート」発表時は、外出を
なるべく控え、暑さを避けましょう。

熱中症予防情報サイト▶



健康コラム

近年「病気や障害があっても、住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる人が増えています。その一方で自宅療養に不安を抱いている人も多く、そのような時は訪問看護を活用してほしいと思います。

当院では、訪問看護ステーション「てつな」を今年1月に開設しました。訪問看護とは、看護師などが療養中の人を自宅訪問し、ケア処置を行うサービスで、健康チェック・オムツ交換の方

県北医療センター高萩協同病院

訪問看護ステーションについて

法、点滴・管などの管理、入浴のお手伝いなどをします。

利用者とその家族からの相談を受け、アドバイスや地域のケアマネジャーなどとの連携をスムーズに行うことも重要な役割です。地域の皆さんが安心して自宅で療養生活が送れるよう、訪問看護師である私たちが良質な医療や看護を提供し、少しでも地域に貢献していきたいと思っています。

訪問看護ステーション「てつな」管理者 まずき れいこ 鈴木 玲子

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 029-353-8305

結婚相談所 ムスベル

合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp