

国民年金など 公的年金制度は あなたの将来の生活を補助します

国民年金に加入している、次のような年金が支給されます。(保険料を納めた期間など、一定の条件に該当した場合に限り)
①老齢基礎年金
原則として加入者が65歳になったとき
②障害基礎年金
加入者が日常生活に著しく支障のある障害者になったとき
③遺族基礎年金
加入者が死亡したとき、18歳未満の子(障害のある子は20歳未満)のある妻又は18歳未満の子(障害のある子は20歳未満)に支給
④寡婦年金
第1号被保険者(自営業のかたなど)の期間だけで老齢基礎年金を受ける資格のある夫が、何の年金も受けないで亡くなったとき、婚姻期間が

10年以上ある妻に60歳から64歳まで支給
なお、第1号被保険者として3年以上保険料を納めたかたが亡くなった場合で、前記の年金を受けていないときに、遺族のかたへ死亡一時金が支給されます。
公的年金制度は、高齢になったときや、万が一病气や事故で重い障害を持つようになったとき、一家の大黒柱が亡くなったときなどに、生活をサポートするために国が責任をもって運営している制度です。
また、貯蓄や個人年金とは異なり、20歳から60歳未満のすべての人が加入し、勤労世代が高齢者などを支える、社会全体の相互扶助の制度でもあります。

●国民年金の加入者は こんな年金が受けられます

健康課から (☎393・5111) 郵送申込みは 〒189-8501本町1-2-3健康課へ

成人健康栄養相談
内容 保健師・栄養士による健康や健診結果についての相談、血圧測定も実施
○市民センター別館=11月14日(木)午前10時~正午・午後1時~3時
持ち物 みそ汁の塩分測定希望者はよくかきまぜたみそ汁大さじ2~3杯、健康手帳(お持ちのかた)、基本健診の結果
申込み 電話で健康課へ

胃・大腸がんセット検診(車検診) 追加募集
対象 35歳以上の市内在住のかた(胃を切除・治療中のかたはご遠慮下さい)
○市民センター別館=12月3日(火)・5日(木)・12日(木)・16日(月)・17日(火)午前9時~11時
定員 各日50名(前回募集欠員分、先着順)
内容 問診・X線間接撮影・大腸がん検診(検便方式)
申込み 往復はがきに①検診名、②希望日を第3希望まで、③氏名・フリガナ・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、郵送で10月30日(必着)までに健康課へ

母親学級
対象 妊娠中で安定期のかた
○市民センター別館=午後1時15分~4時
講師 医師、歯科医師、助産師ほか
※予約不要・当日直接会場へ
日程 内容
10/29(火) 妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
11/5(火) 妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
11/12(火) 母と子の歯の健康 おふろの入れ方
11/19(火) 住まいと健康 妊婦体操と呼吸法
※持ち物 母子手帳、筆記用具(ほかに11/12は歯ブラシ、コップ、手鏡、11/19はスラックスかバスタオル)

乳幼児子育て相談
対象 6歳程度までのお子さんと保護者
内容 栄養士・心理相談員・保育士・保健師による育児相談(身長・体重測定も可)
○市民センター別館=11月13日(水)午前10時~正午、午後1時~3時
持ち物 母子手帳
申込み 電話で健康課へ

離乳食講習会
対象 離乳食中~後期のお子さんと保護者
内容 離乳食の進め方の話と試食
○市民センター別館=11月13日(水)午後2時、午後3時の2回
定員 各回20組(先着順)
持ち物 母子手帳
申込み 10月17日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

よちよち広場
対象 満6~10か月児と保護者
内容 親子で楽しむ遊びの体験、育児・離乳食について
○市民センター別館=11月5日(火)午前10時~11時30分
定員 35組(先着順)
持ち物 母子手帳
申込み 10月17日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

のびのび広場
対象 満1歳~2歳未満児と保護者
内容 離乳食完了期~幼児食の栄養の話と試食
○市民センター別館=11月13日(水)午前10時~正午
定員 20組(先着順)
持ち物 母子手帳・タオル
申込み 10月17日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

乳幼児健康診査
○市民センター別館=午後0時40分~2時受付
3~4か月児健康診査(2日間)
平成14年7月21日~8月10日生=11月20日(水)・22日(金)
1歳6か月児健康診査
平成13年4月生=11月15日(金)又は29日(金)
3歳児健康診査
平成11年10月1~20日生=11月6日(水)
※対象者には個別に通知。通知のないかたは健康課へ問い合わせを

乳幼児結核検診
対象 3か月~4歳未満
ツベルクリン接種=11月20日(水)
判定・BCG=11月22日(金)
○市民センター別館=午後1時~2時
※11月20日に胸部レントゲン撮影を実施します。15歳以上で希望するかたは直接会場へ

●国保のかたへ 保養施設を ご利用下さい
関東周辺を中心に、保養を目的とした温泉地など22か所の保養施設と契約しています。施設一覧が国保年金課の窓口(設置してあります)で、ご利用下さい。
補助対象者 国民健康保険被保険者のかた
補助 年間1人2泊を限度に1泊3千円の補助(未就学児は1千500円)、自炊施設は1人6泊を限度に1泊1千円の補助
申込み 利用券を発行しますので、施設に直接予約後、保険証をお持ちの上、国保年金課へ
★宿泊を伴わない「もえぎの湯」「数馬の湯」等の温泉センターの割引利用券もお渡ししています。直接、国保年金課の窓口へ。
問い合わせ 国保年金課

●国保のかたへ 基本健康診査結果説明会
健診の結果を健康づくりに役立てていただくため、医師

第3回生活習慣病予防教室
あなたの体をリフレッシュ!
健康でいきいき暮らすためには
市の基本健診や国保の1日人間ドックで、血圧がやや高めといわれたかた、コレステロールの値が気になったかたの教室です。
病気の予防に、生活習慣に

生活習慣病予防教室
日程 内容
11/7(木) 医師講話「生活習慣と病気の関係」生活のポイント
11/12(火) 「あなたの食生活は?」講話と試食
11/19(火) 「楽しく続けられるコツ!」運動の紹介と実践グループワーク
時間 午後1時30分~3時30分

◆訂正◆
成人歯科健康診査申込者に送付しました指定医療機関名簿で、こいで歯科医院の電話番号に誤りがありました。正しくは☎395・0979です。訂正してお詫びします。

飼いだの狂犬病予防注射は お済みですか
飼いだがいる場合は、毎年1回注射を受け、注射済票の交付を受けて下さい。(済票交付料は550円)
また、犬の登録をしていない飼いだのかたは届け出をし、鑑札の交付を受けて下さい。(鑑札交付料は3千円)
ス窓口又は健康課
問い合わせ 健康課

ついでに一緒に考えましょう。
日時・内容 左表のとおり
場所 秋津公民館
講師 原田信行氏(東村山市医師会医師)ほか
定員 30名(先着順)
持ち物 健診結果、筆記用具、運動靴(3日目)
申込み・問い合わせ 電話で健康課へ

飼いだの狂犬病予防注射は お済みですか
飼いだがいる場合は、毎年1回注射を受け、注射済票の交付を受けて下さい。(済票交付料は550円)
また、犬の登録をしていない飼いだのかたは届け出をし、鑑札の交付を受けて下さい。(鑑札交付料は3千円)
ス窓口又は健康課
問い合わせ 健康課

飼いだの狂犬病予防注射は お済みですか
飼いだがいる場合は、毎年1回注射を受け、注射済票の交付を受けて下さい。(済票交付料は550円)
また、犬の登録をしていない飼いだのかたは届け出をし、鑑札の交付を受けて下さい。(鑑札交付料は3千円)
ス窓口又は健康課
問い合わせ 健康課

C型肝炎今昔
C型肝炎は、最近薬害肝炎で問題となっているウイルス肝炎です。C型肝炎ウイルスは血液を介して感染します。過去に輸血を受けた人がC型肝炎の約40%、残りの60%は何らかの血液行為を受けています。(同一注射針を用いた予防接種や刺青、覚醒剤、鍼等)中にはいずれの経験もない人も1割います。母児感染、配偶者感染はきわめて稀であります。
20年前私が医師になった当時はまだ、C型肝炎ウイルスが見つかっておらず、非A非B型肝炎とよばれていました(A型肝炎でもB型肝炎でも)
1989年にC型肝炎ウイルスが発見され、1992年からインターフェロン(以下IFN)療法が全国的に行きわたるようになりまし。これによりウイルスが消失し、かつ機能が正常化する完全治癒率は約3割でした。一般の方は、そんなものかと言うかもしれませんが、指をくわえ進行を診ているものにとつては、ウイルスが消え機能が正常化するなど夢のような話でした。最近では、IFN療法も改良が加えられたり、新薬と併用することで治癒率が上がってきております。
最後に、C型肝炎撲滅(「肝細胞がん撲滅」)を目指し、40歳以上の方々は、ぜひ一度C型肝炎のチェックを受けていただきたいと思ひます。
東村山市医師会