

# 国民年金

## ご存知ですか 国民年金基金

国民年金基金は、国民年金の第1号被保険者のかたが、より充実した年金を受けられるように、国民年金に上乗せして給付を行なう公的な年金制度です。

### 加入できるかた

- ①国民年金の第1号被保険者（自営業、学生、フリーター、無職のかたなど）で、保険料を納めているかた
  - ②都内に住民票があるかた
  - ③60歳未満のかた
- ※ただし、保険料を免除されているかたや農業者年金基金に加入しているかたは、加入できません。

### 毎月の掛金

給付の種類は、終身年金と確定年金（一定期間）があり、掛金は、選択する給付の型や加入人数及び加入したときの年齢により異なります。毎月の掛金の合計額が、6万8千円（上限）を超えない限りの何れでも加入できます。

### 年金金額

年金額は、選択した給付の型や加入人数で決まります。

### 税上の優遇

掛金は、全額社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

また、受け取る年金には、公的年金等控除が適用されます。

★申込み等詳細は、問い合わせ先へ

問い合わせ 東京都国民年金基金 (03)5285・88

# 国民健康保険

## 国保加入者のかたに 医療費について お知らせします

当市の国民健康保険（国保）加入者のかたで、今年5月に病気やケガにより病院などで受診したかたに、医療費に関するお知らせを郵送しました。

※老人保健法による診療・請求遅れは除く

※柔道整復師（接骨師）の施術を受けた医療費は、6月に東京都国民健康保険団体連合会（連合会）の審査を経て、市に請求があったもの

もありません。

外国のデータ1なので正座の検査はされていませんが、直立と仰臥の中間くらいと思われ、正座は腰痛の時にはよい姿勢です。ただし膝痛の人には無理です。あぐら、長座はよくありません。

柔らかい寝具がよくないのは、臀部が沈んで腰椎の前彎が強くなるためです。仰臥位では下肢を伸ばさずに膝の下に枕を入れて膝を軽く屈曲位にすると腰の痛みも楽になります。

レントゲンや他の検査で異常のみつからない慢性腰痛の場合、不良姿勢が原因のことがあります。腰痛予防のためにも、美しいスタイル保持のためにも、日常生活の中でよい姿勢を心掛けたいものです。

東村山市医師会

## 姿勢と腰痛

「気をつけ」という言葉が聞かれなくなつて久しくなります。教育の場では使わないそうです。その是非はともかく、その言葉の消失と共に姿勢への関心も失われてしまったようです。

しかし、よい姿勢というものとは時代によって変わるものではないでしょうか。よい姿勢とは見た目に美しく、疲労の少ない姿勢を言います。

直立した場合、横からみて耳孔から下す重心線が肩関節、股関節、膝関節及び足関節を通る状態が最も安定して疲労の少ない美しい姿勢といえます。この姿勢では頸椎が前彎位（前に弓形に曲がった状態）、胸椎は後彎位（後ろに弓形に

曲がった状態）、腰椎は前彎位をとり、移動の際、頭部への衝撃をやわらげます。この脊柱の彎曲がみだれると背痛や腰痛の原因になります。

腰椎にかかる負担は姿勢により異なります。直立位（まっすぐに立った姿勢）を100とすると仰臥位（あおむけに寝た状態）25、側臥位（からだを横に向けて寝た状態）75、起立前屈位（立った状態で上半身を前にかがめた姿勢）150といわれています。椅子にすわった位置では140、楽に思われがちですが立っている時より腰への負担は大きいのです。腰痛のある人が座っているより立っている方が楽だというのはこんな理由

（〇〇）

### お知らせの目的

このお知らせは、国保加入者の皆さんに医療費に対する認識を深めていただき、保険診療の知識、健康の大切さ、国保制度の理解をいただくために必要なものです。

★このお知らせを受け取っても、特に手続きをする必要はありません。

医療費支払いの仕組み

例えば5月に受診した場合、医療機関などは、6月10日まで審査機関である連合会へ診療報酬明細書（レセプト）を提出します。

連合会では、医療機関などから提出されたレセプトを審査し、7月10日に市へレセプトを送り、同時に医療費の請求をします。

請求を受けた市では、7月22日までに連合会へ医療費を支払い、そこから各医療機関などに支払われます。

このように、医療機関などから市の国保へ請求が来るのは、受診月から2か月後となります。

お問い合わせ 保険年金課

健康講座 第2回 「スリム体操教室」

肥満や生活習慣病（高脂血症・高血圧症等）を予防したかったの運動コースです。

日程 9月10日・17日・24日



第1回スリム体操教室のようす

## 健康のおはなし

### 子どもの予防接種を受ける前に

市では、予防接種を受けるのに適した時期になると、個別にご案内と予診票を送付しています。

ここで、予防接種を受ける時の注意点を確認してみ

ましょう。

まず、お子さんの体調の

良い時に受けるようにしま

しょう。37.5度以上の発

熱がある時、また、医師か

ら処方された薬を飲んでい

る時など、体調が整ってい

ない時には受けるべきでは

ありません。

突発性発疹やはしか、み

ずばつそう、おたふくかせ

などの伝染性疾患にかかっ

た場合は、治ってから1か月ほどは接種を見合わせます。また、けいれんの既往があるなど持病があるお子さんの場合、接種時期についてかかりつけの医師とよく相談して下さい。

その他の注意点や、接種を受けることにおける副反応については、「予防接種手帳」に記載しています。よく読んでから接種を受けま

しょう。

予防接種についてもっと

詳しく知りたい時には、か

かりつけの医師や健康課に

相談して下さい。また、転

入されたかたは、健康課に

ご連絡下さい。

健康課

健康課から(0393・5111) 郵送申込みは 〒189-8501本町1-2-3健康課へ ※いきいきプラザは本庁舎南側です。

### 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（胃を治療中、又は切除されたかたはご遠慮下さい。）  
○富士見文化センター＝10月27日（月）  
○いきいきプラザ1階＝10月28日（火）・30日（木）  
時間 いずれも午前9時～11時  
定員 各日30名  
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検診希望日を第3希望まで、③氏名（ふりがな）・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、8月29日（必着）までに健康課へ

### 高齢者のための健康栄養相談

○久米川憩いの家＝9月9日（火）午前11時～正午・午後1時～3時  
内容 保健師・栄養士による健康・栄養相談、基本健康診査の結果に関する相談、血圧・みそ汁塩分測定等  
持ち物 よくかきませたまそ汁大さじ2～3杯（塩分測定希望者）、健康手帳と基本健康診査の結果（お持ちのかた）  
※申込み不要、直接会場へ

### 乳幼児健康診査

○いきいきプラザ2階＝午後0時40分～2時受付  
3～4か月児健康診査(2日間)  
平成15年5月1日～20日生まれ＝9月3日(水)・5日(金)  
平成15年5月21日～6月10日生まれ＝9月17日(水)・19日(金)  
1歳6か月児健康診査  
平成14年1月16日～2月28日生ま

れ＝9月12日(金)又は26日(金)  
3歳児健康診査  
平成12年7月11日～31日生まれ＝9月10日(水)、平成12年8月1日～20日生まれ＝9月24日(水)  
※対象者には個別に通知します。通知のないかたは健康課へお問い合わせ下さい。

### 乳幼児結核検診

対象 3か月～4歳未満  
ツベルクリン接種＝9月3日(水)・17日(水)  
判定・BCG接種＝9月5日(金)・19日(金)  
○いきいきプラザ2階＝午後1時～2時  
※3～4か月児健康診査と同時実施  
※9月3日・17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当日直接会場へ

### 母親学級

対象	妊娠中で安定期のかたとその家族
○いきいきプラザ2階＝午後1時15分～4時	
日程	内容
9/2(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
9/4(木)	マタニティーッキング (初回受講者のみ、実習)
9/9(火)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
9/16(火)	母と子の歯の健康 おふろの入れ方
9/30(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(9/4はエプロン・三角巾・食器用ふきん、9/16は歯ブラシ・コップ・手鏡、9/30はスラックスかバスタオル)  
講師 医師、歯科医師、助産師ほか  
※申込み不要、当日直接会場へ



第1回スリム体操教室のようす

## 犬を飼うときは ルールとマナーを 守りましょう

- 犬を飼うときは健康課へ登録しましょう
- 放し飼いをせず、愛情と責任をもって飼いましょう
- 散歩のときには、ふんのはじめを必ずしましょう



内容 簡単な有酸素運動とストレッチ、健康に関する講話、初日と最終日に体力測定及び効果の判定を行ないます。

定員 30名（応募者多数の場合は公開抽選）

※公開抽選日 8月28日（木）午前10時からいきいきプラザ2階健康課前

対象 市内在住の30歳～59歳までのかたで運動をして体に支障のないかた

※全日程参加できるかた。初回参加者を優先します。

持ち物 体操服、上履き、バスタオル、タオル、筆記用具

お問い合わせ 健康課

### 多摩東村山保健所 0394・3111

「皮膚筋炎・多発性筋炎」講演会  
内容 皮膚筋炎・多発性筋炎で療養中の患者とその家族を対象にした講演会  
日時 9月11日（木）午後2時～4時  
場所 多摩東村山保健所  
講師 有村義宏氏（杏林大学医学部助教授）  
申込み 電話で同保健所へ

### 健康課からの お知らせ

40歳以上のかたを対象とした基本健康診査は、申込み人数が定員となったため、締め切りました。