



## 塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3  
さくら市氏家保健センター内  
塩谷郡市医師会

### 第18回「中学生期のスポーツ活動に必要なこと」

村井胃腸科外科クリニック  
院長 村井 成之 (矢板市)

子どもが成長していく過程は、発達も体力の伸びも個々それぞれである。運動も、小学生期には動きを高める多様な運動、中学生期では心肺機能や全身持久力を高める運動が効果的で、筋力を高める運動は高校生期以降に行うのが最適とされる。そして、効果的なトレーニング効果を得るには、疲労を回復させる休養が大切で、休養は練習の一部であるという認識を持ち、適切な練習計画を立てる必要がある。適切な休養は、スポーツ障害の予防や心理面での疲労回復においても大切である。

成長期にある中学生にとって、栄養・運動・睡眠は身体の発達・発育に欠かすことのできない3本柱としてトータルで考えることが重要である。

食事の基本を確立することは、生涯を通じた健康づくりにもつながる。食事は3食きちんとすることが大切で、その中でも朝食は、規則正しい生活スタイルを確立するために欠かせないばかりでなく、身体と脳への栄養補給として大変重要で、朝食の摂取状況と体力テストの結果

や学力は相関があることも報告されている。主食・汁物・主菜・副菜・牛乳と乳製品・果物の6つの基礎食品群の役割を知りバランスの取れた食事を心掛けるとともに、トレーニング期、試合期、休養期などに合わせて調整していくことが大切で、サプリメントを利用する場合は自己の判断に頼らずに専門家の意見を求めるようにするのが望ましい。

身体の成長や代謝の促進、疲労回復のために欠かせない成長ホルモン分泌のピークは寝付いてから3時間とされている。成長ホルモン分泌を促進するには、夕食を睡眠に入る3時間前に済ませるような生活リズムを整えることと、質の良い睡眠をとることが大切である。

スポーツ活動は子どもたちの成長を考えて行うことが重要で、特に競技志向の強い生徒では、十分な栄養と睡眠があってこそトレーニングの量と質が高まることを認識する必要があり、保護者の理解と協力も不可欠である。

## マイナンバーカードを 作りませんか？

問い合わせ／  
市民課 ☎(43) 1117  
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

市民課では、タブレット端末を利用したマイナンバーカードのオンライン申請をお手伝いしています。申請用の顔写真は不要(タブレット端末で撮影)、初回の発行手数料は無料です。




確定申告の電子申請やコンビニ交付サービスにもご利用いただけますので、ぜひマイナンバーカードを作りませんか？  
持ち物／

- ①通知カード  
※紛失された方は、その旨を窓口にお申し出ください。
- ②本人確認書類 (AまたはB)  
A：顔写真有1点  
…運転免許証・パスポート・在留カード・障害者手帳など

B：顔写真無2点  
…健康保険証・介護保険証、年金手帳(証書)、医療費受給者証など公的機関が発行したもの

**マイナンバーカード 休日窓口(要予約)**  
平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。ご希望の方は、休日開設日の2日前までに必ず予約サイトまたは電話で予約をしてください。  
日時／10月16日(土)、11月20日(土) 9:00～12:00  
※申請の際は、本人確認書類と通知カードを必ずお持ちください。



詳しくはこちら

## 国民年金 ご存じですか？ 国民年金の任意加入制度

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22) 6311  
市民課 ☎(43) 1117

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年の納付済期間がなければ、満額を受け取ることができません。

国民年金保険料を納め忘れたことなどにより、納付済期間が40年に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や免除期間などが原則として10年以上必要となります。この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、市民課、または大田原年金事務所にお問い合わせください。

## インフルエンザ 予防接種費用を助成します

提出・問い合わせ／  
対象①・② 子ども課 ☎(44) 3600  
対象③・④ 健康増進課 ☎(43) 1118

インフルエンザの発病、重症化を防ぐには予防接種が有効と言われています。市では、下記の方を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています。

接種期間／10月1日(金)～2月28日(月)

接種回数／①1人2回、②～④1人1回

- ①②の方の助成額／  
1回1,000円 ※接種費用の差額を医療機関窓口でお支払いください。
- ③④の方の自己負担額／  
1,000円 ※医療機関窓口でお支払いください。
- 持ち物／健康保険証、母子手帳(①・②)
- そのほか／経鼻インフルエンザワクチンは対象外です。

対象(※矢板市に住居登録がある方に限る)	実施医療機関・予診票について
①生後6カ月以上13歳未満の方	【実施医療機関】下表の市内医療機関(*)に加え、塩谷地区(さくら市・高根沢町・塩谷町)の実施医療機関でも接種できます。 【予診票】医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。 ※塩谷地区以外で受ける場合は、事前に子ども課での申請が必要です。
②13歳以上18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方	
③接種日に65歳以上の方	【実施医療機関】下表の市内医療機関に加え、県内の実施医療機関でも接種できます。 【予診票】医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。 ※県内の実施医療機関以外で接種する場合は、医療機関の窓口で一旦接種費用を全額お支払いいただき、後日、担当課に必要書類(予診票、領収証、申請書など)を提出していただく、償還払いとなります。
④60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級相当の方	

市内医療機関名	電話	市内医療機関名	電話	市内医療機関名	電話
池田クリニック*	☎(43) 0207	後藤医院*	☎(44) 2323	橋本医院*	☎(43) 0406
上田医院*	☎(43) 7766	きうち産婦人科医院*	☎(43) 5600	村井医院*	☎(43) 0064
大島整形外科医院	☎(43) 5100	国際医療福祉大学塩谷病院*	☎(44) 1155	村井胃腸科外科クリニック*	☎(40) 3055
尾形クリニック*	☎(43) 2230	佐藤病院*	☎(43) 0758	矢板南病院*	☎(48) 2555
かるべ皮膚科小児科医院*	☎(43) 1210	なかじまクリニック*	☎(48) 7701	谷仲医院*	☎(48) 0800
かわしま循環器内科*	☎(43) 5470	西川整形外科*	☎(48) 2552	山田クリニック*	☎(48) 1212

※医療機関によって対象年齢・実施期間が異なる場合がありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。(50音順)

## 高齢者用肺炎球菌ワクチン 予防接種費用を助成します

申請・問い合わせ／健康増進課 ☎(43) 1118

日本人の死亡原因の5位は肺炎です。特に高齢者や免疫不全の方は重症化しやすく、肺炎で亡くなる方の95%以上が高齢者です。そこで、高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種費用を一部助成します。高齢者用肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因となりやすい23種類について感染を予防する効果があります。

希望される方は、申し込みが必要です。医療機関で接種を受ける前に、必ず健康増進課へお越しください。

- 対象／※矢板市に住居登録がある方に限る
- ①65歳以上の方(昭和32年4月1日以前生まれの方)
- ②60歳以上65歳未満(昭和32年4月2日生～昭和37年4月1日生まれの方)で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級相当の方
- 個人負担額／4,000円 ※医療機関窓口でお支払いください
- 助成回数／生涯1回のみ ※過去に助成を受けた方は対象外

## 国保加入者の人間ドック・ 脳ドック費用助成受付中

問い合わせ／健康増進課 ☎(43) 1118

令和3年度矢板市国民健康保険(35歳以上75歳未満の方)の人間ドック・脳ドックの費用助成について、定員にまだ余裕があるため、引き続き申請を受け付けています。この機会にぜひご利用ください。なお、特定健診未受診者に限ります。

- ※令和4年2月末までに受診できるようにお申し込みください。
- ※申請をご希望の方は、保険証をお持ちの上、健康増進課までお越しください。\*電話での申請も可
- ※定員になり次第、締め切ります。