

塩谷郡市医師会からのお知らせ

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16回塩谷郡市医師会市民公開講座 「新型コロナウイルス感染症について知ろう」

塩谷郡市医師会では、地域の皆さんに健康な生活を送っていただけるように、毎年テーマを変えて市民公開講座を開催してきました。残念ながら2020年度はコロナ禍で開催することができませんでした。今年度も新型コロナウイルス感染症が続いているため、市民公開講座をYouTubeで配信することにしました。

講演は2部に分かれており、第1部は本医師会顧問の岡一雄先生による「スペイン・インフルエンザと新型コロナウイルス感染症」、第2部はメディアでも大活躍のインターパーク倉持呼吸器内科の倉持仁先生による「新型コロナウイルス感染症の現状と対策について」です。

お持ちのスマートフォンでQRコードを読み取れば簡単に視聴できますので、ぜひご視聴ください。

【YouTube 配信】

日時／3月1日(火) 12:00～

※配信された動画は、約1か月間視聴可能です。



視聴はこちら

第16回塩谷郡市医師会市民公開講座プログラム
令和4年3月1日(火) 12:00
YouTubeより配信
第一部講演
スペイン・インフルエンザと新型コロナウイルス感染症
第二部講演
新型コロナウイルス感染症の現状と対策について
視聴方法
QRコードより視聴ページへお進みください
パソコンから
http://www.tochigi-med.or.jp/shiyou/

マイナンバー制度・マイナポイント制度

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

マイナンバーカードをお持ちでない75歳以上の方に、県後期高齢者医療広域連合からマイナンバーカード交付申請書(QRコード付き)が送付されています。

現在、電子マネーやOOペイなどのキャッシュレス決済サービスの利用額に応じて最大5,000円分のポイントが付与されるマイナポイントが実施されています。今後は、健康保険証や公金受取口座の登録をされた方にそれぞれ7,500円分のポイントが付与される事業が予定されていますので、この機会にぜひマイナンバーカードの交付申請をお願いします。

なお、交付申請書が届かない方や申請の仕方が分からない方はお問い合わせください。

※「QRコード」は、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

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。
ご希望の方は開設日の2日前までに、予約サイトまたは電話で予約をしてください。
日時／3月19日(土)、4月16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

やいた補聴器 おまかせください

ジュエリきくち
ダイヤー矢板店前 木曜休
営業時間 10:00～18:30
0287-43-1347

こんなにスッキリ!
メガネの曇り止めでパッチリ ¥500～

パールネックレスの糸がゆるんで...
糸が切れたら大変!
5mm以上動く場合、糸替えをおすすめします。

腕時計が止まっていたら
電池交換承ります

認定補聴器技能者
ID番号 38532
登録番号 20-3418
菊地理
2018年4月1日～2023年3月31日
公益財団法人 テクノエイド協会

マスク必須の今、耳かけ補聴器よりも耳の中に入れる方(耳穴式)が人気です。耳の型を探りますので、落ちにくいです。

3月限定 補聴器電池1パック 200円(税込)
※券をご持参の方に限ります
※10パックまで購入できます

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」 その74

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

「アゴと姿勢の関係」

人間には、他の動物と比べると、とても重い頭をもち、その重い頭が背骨の頂点にのっています。そして、この姿勢を保つために、左右前後にわずかにゆらぎながらバランスをとっています。たとえば、左右高さの違う靴を履かされたら、腰と背骨を傾けてバランスをとります。人間の体は、ひとつの歪みを別のところを歪ませることで、無意識のうちに補正しています。

重い頭蓋は、腰や首と結ばれているたくさんの筋肉で支えられ、その重い頭蓋にぶらさがっているアゴは、頭

部のバランスをとる役割をしていると思われます。アゴを後ろへ引いたり横にずらすと、首や肩の筋肉に、とても無理な緊張がかかります。それは全身の姿勢にまで影響します。咬み合わせの歪みは、からだの歪みをつくってしまう怖さをもっているのです。

逆を言うと、体のどこかの歪みが治れば、体の別の場所でおきている悩みにもいい影響が出ることがあります。

人間にとってバランスとはとても大切なことなのです。*次回の「歯のはなし」は、広報6月号に掲載予定です。

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

3月1～8日は、「女性の健康週間」です。

「自分は大丈夫」「まだ若いから」「恥ずかしいから」「面倒だから」と子宮がん検診・乳がん検診を受けずにいませんか? 早期に発見して治療につなげられるよう、がん検診を受けましょう。

●こんな症状が出たら要注意!

<子宮頸がん>
不正出血・性交時の出血・異常なおりもの・下腹部の痛み・排尿障害・排便異常 など

<子宮体がん>
月経とは無関係の出血・閉経後の出血・月経不順・下腹部の痛み・排尿時の痛み など

<乳がん>
乳房やわきの下にしこりがある・左右の乳房の形が違う・痛みがある・皮膚がひきつる・皮膚がただれる・えくぼのようなくぼみが現れる・乳首から液体が出る など

	子宮がん検診		乳がん検診	
対象	20歳以上の女性		30歳以上の女性	
実施方法	集団健診	個別検診 ※矢板市と契約している医療機関	集団健診	
実施期間	5～12月 年間を通じて		5～12月	
検査内容	子宮頸部検診	子宮頸部検診	子宮頸部+体部検診	30～39歳 超音波検査
				40歳以上 超音波検査+マンモグラフィ
検査料金	500円 ※21歳と70歳以上は無料	2,200円 ※70歳以上は無料	500円	1,000円 ※41歳は無料

※検査料金は、4月1日からのものです。

国民年金 退職時の国民年金 手続きはお済みですか?

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311
矢板市市民課 ☎(43)1118

●会社を退職されたときは国民年金の届出が必要です!
20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、第2号被保険者(厚生年金)から第1号被保険者(国民年金)への変更の届出が必要となります。①年金手帳②資格喪失証明書や退職証明書③印鑑(本人が申請する場合は不要)をお持ちの上、市民課でお手続きください。
※第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)であった方についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

●保険料の免除制度があります!
保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。また、退職(失業)による特例免除もあります。

※同世帯の方で代理申請する場合は、代理人の身分証明書(マイナンバーカードなど)も必要です。詳しくはお問い合わせください。