

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「子どものカルテ」

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら
塩谷郡市医師会までお問い合わせください。
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15回「子どもの近視」

子どもの近視、増えていますよね！昔と比べたら、車社会の発展や屋外活動も減って筋力が低下していること、食生活が変わり、固いものを食べる機会が減り、嘔むことが少なくなったために骨格や顔貌が変わってきたことなど、それらと同じように近視人口の増加や低年齢化も現代の社会に即した身体の変化と言えるでしょう。パソコンやスマホ、ゲーム機器等、環境の変化によって年々顕著になっていますし、社会の変化によるごく普通、当然のことで、それに逆らうことは難しいですよね。科学や技術の進歩による弊害とも言えますか！？

しかし、そう悪いことばかりではないのでは？遠くを見る必要性が減って近くを見る時間が増え、近視化は必然的な変化で今の時代近くを見ることの方が大事なのかもしれません。発想を転換して、そう悲観的にならずにうまく付き合っていきましょう。遠くを見る時は必要に応じて眼鏡やコンタクトレンズを使えば良いでしょう。

では、いつごろから眼鏡を掛けるか？決まりはありません。基本的には本人が不便を感じたら！で良いと思います。席を前の方にしてもらい見えるのなら必要ないでしょう。学年や状況によってさまざまですので、個々に

かとう眼科 院長 加藤 健（さくら市）

応じた判断が必要になります。眼科で検査を受けて先生と相談して決めましょう。

コンタクトレンズも何歳からOK！という基準はありません。一般的に中学生になると使い始めることが多いようです。眼鏡、コンタクトレンズも進歩していますがきちんと管理できるか個人差が大きいので眼科でよく相談しましょう。バレエ、ダンス、バスケ、サッカー等、眼鏡ではやりにくいケースがあります。スポーツゴーグルもありますが、お子さんによっては小学生でもコンタクトレンズを使用することもありますので、それもまた眼科で相談してください。

近視は治ることはありません。大人になればレーシック等の手術もありますが、それまでの間どうするか！？進行抑制に関してはいくつかの方法があり、臨床研究も行われており良い報告もあります。ただし、全ての方が対象になるわけではなく保険適用もありません。詳しくは眼科で聞いてみてください。

さて、まずは目を休めることが大切です。どうでしょう、30分に1度くらいは5分程度の休憩をしてみてください。

国民年金 年金保険料免除申請のご案内

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311
矢板市市民課 ☎(43)1117
FAX(43)5962

7月から、平成29年7月分～平成30年6月分の国民年金保険料免除申請が始まりました。

国民年金には、経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶

予となる「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」があります。保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも支給される障害基礎年金などが受けられない場合があります。

免除期間	平成29年7月分～平成30年6月分まで 過去期間は申請が受理された月から2年1カ月前まで申請することができます。
申請について	原則として毎年申請が必要です。 年金手帳、印鑑、運転免許証など身分が分かるものをお持ちください。
必要なもの	申請年度または前年度に退職（失業）した場合は、雇用保険受給資格者証などの写しが必要になります。 配偶者・世帯主が失業した場合も対象となります。詳しくはお問い合わせください。

8月の集団健康診査日程

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）
- ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
1日(火)	8:00～10:30	文化会館小ホール	大腸がんのみ提出可	○	※健診は女性のみ ※託児は定員に達しました。
10日(木)	8:30～10:30	城の湯ふれあい館	○		
21日(月)			○		
24日(木)			○		
25日(金)	8:00～10:30	文化会館小ホール	大腸がんのみ提出可	○	※健診は女性のみ
26日(土)			○	○	
29日(火)			8:30～10:30	勤労青少年ホーム	○

※市ホームページ（トップページ＞組織でさがす＞健康増進課＞各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する際は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

乳がん検診 無料クーポン券について

申請・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

今年度中に41歳になる方は、「乳がん検診」を無料で受けることができます。ぜひ受診ください。

対象／
今年度中に41歳となる方
（昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの方）

申請の流れ／
①個別の医療機関（国際医療福祉大学塩谷病院・黒須病院）で乳がん検診を受診希望の方
→医療機関へお持ちいただく**クーポン券の発行が必要**です。窓口でお申し込みください。
②集団健診時に乳がん検診を受診希望の方
→受付時に無料としますので、クーポン券は必要ありません。電話や窓口でお申し込みください。

マイナンバー カード交付に 「事前予約」をご利用ください

問い合わせ／
市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時（毎週月曜日の17:15～19:00 ※月曜日が休みの場合は、翌日）のマイナンバーカード交付に「事前予約制」を導入しています。

窓口延長時のカード交付を希望される方は、事前に市民課までお電話ください。
※通常の業務時間帯（8:30～17:15）は**予約不要**です。交付には**20分程度**かかりますので、時間には余裕を持ってお越しください。

一期一会を大切に
小さな葬儀社
家族葬ホール 矢板ホール
ゆったりホール 椿の花斎苑
もしもの時、ご心配な時は、いつでもお電話ください
☎0287(48)6785 (365日24時間対応)

会員様も
会員でない方も
お待ちしております!!
人形供養祭
今秋開催予定
【人形供養品で預かれるもの】
小さな葬儀社へお持ちください。
人形・ぬいぐるみ・写真など、預かります。
(注意) ケースははずして下さい。
(供養料はお気持で大丈夫です)

小さな葬儀社
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785
矢板市役所 ●
消防署 ●
第2駐車場 ●
矢板IC ●
●ヨークへニマル
●椿の花斎苑
●駐車場
●矢板ホール
駐車場有

矢板市の皆様へ
「ハンターマウンテンゆりパーク」
特別入園無料のご案内
日本最大級
400万輪の
ゆり博

特別入園無料引換券 ※チケットショップにて、
入園券とお引換ください。
【開園期間】2017年7月15日(土)～8月27日(日)
【営業期間】9:00～16:00 (リフト下り最終16:15)
入園料 【大人】**¥1,000▶無料** 【子供】3歳～小学生 **¥500▶無料**
本券1枚で5名様までご利用いただけます。
※開花状況は、ご来場前にホームページ等で確認ください。
※開花状況により、開園期間・時間が変更になる場合がございます。
※個人への譲渡・転売は固くお断り致します。
※フラワーリフトご利用の際は、別途料金が必要です。
チケットショップにてお買い求めください。
大人 ¥700 子供 (3歳～小学生) ¥400
ハンターマウンテンゆりパーク
〒329-2922
栃木県那須塩原市湯本塩原字前黒
TEL: 0287-32-4580