

塩谷郡市医師会 市民公開講座のお知らせ

●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便りをお寄せください。
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

「加齢に伴う目の病気について」

年齢とともに増える病気、中でも特に白内障、緑内障、加齢黄斑変性は、身近な目の病気です。

まず、白内障は近年もっとも治療技術が進歩した疾患です。手術で見える様になります。長生きすれば誰でもなる病気です。健康番組で白内障について放送されていますが、かたよった情報もあり、実際に大学病院で行われている治療や正確な情報について知っておくことが必要です。次に緑内障ですが、40歳以上の実に20人に1人の方がかかっています。現在失明原因の1位です。ご自身がこの病気であることに気づかない方も多く、治療開始が遅れることもあります。緑内障について知っておくことが早期発見につながります。最後に加齢黄斑変性ですが、今や失明原因の4位となり、生活習慣の変化により急増してきた病気です。予防方法などはあるのでしょうか。

塩谷郡市医師会では、これらの病気について今現在大学病院でわかっている最先端の情報を、自治医大眼科教授の川島秀俊先生にわかりやすくお話ししてもらおう機会を作りました。題名は「眼の病気を正しく理解しよう～加齢

たかはし眼科 院長 高橋 雄二 (高根沢町) に伴う眼疾患」、10月12日(祝・月)13:00～高根沢町市民ホールでご講演です。

川島教授は栃木県のご出身で東京大学医学部を卒業後、自治医大講師、東大助教授を歴任され、平成23年より現職に就かれています。現在も栃木県にお住まいで、何より栃木県民の気質や生活習慣をよくご存じです。栃木県民に合ったより身近なお話になると思います。

＜川島教授からのメッセージ＞

65歳以上の人口が全体に占める割合は、2010年には23%でしたが、2040年には36%、実に3人に1人になると予測されています。高齢人口の増加に伴って、さまざまな病気を患う人数が増えてくるのは自然の摂理であり、仕方がありません。しかし、これらの病気を正しく理解して、現在の医療でできることを知れば、むやみに病気を恐れず、人生を楽しく生きてゆくことができると思います。本講演では、以下の順にお話をすすめてまいります。

1. 眼の機能と構造
2. 加齢に伴い増える眼疾患(①白内障 ②緑内障 ③加齢黄斑変性)

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その48

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

「1日3回歯磨きしましょう」という話は、よく耳にすると聞きます。とは言え、仕事や学校等の関係で、どうしても3回行うことが難しいことも多々あると思います。ではその状況で虫歯予防のためにはどうすればよいのでしょうか。

朝・昼の歯磨きには、虫歯予防の他にも目的があります。夜の間にできた口の中のネバつきを取って口の中をすっきりさせること。食事でできた歯垢を落とし虫歯のできやすい酸性に傾いた口の中の環境を中性に戻すこと。仕事先や学校では面と向かって話をする相手に嫌な思いをさせない爽やかな印象を与えることができます。

一方、夜眠る前の歯磨きはどうでしょうか。1日の汚れを落として虫歯を防ぐのが目的のほとんどだと言えるでしょう。睡眠の時には唾液の分泌が減少する上に、口を開けて

眠ったりして、口の中の乾燥がより進みます。これが虫歯の原因菌が1日中で1番増殖しやすい環境となるわけです。ですから、この眠る前の歯磨きをきちっとすることが予防にはとても大切です。

時間をかけて丁寧に磨くのに加えてフッ素配合のハミガキを使うことをおすすめします。フッ素(フッ化物)には、歯質を強化したり、歯から溶け出したミネラルの取り込み(再石灰化)を促進したり、虫歯の原因菌の活動を抑えるという働きがあります。このようなフッ素の働きは、フッ素が口の中にできるだけ残った方が効果が期待できます。歯磨き後の口をすすぐ回数や水量を少なくしたり、歯磨き後にフッ素配合の洗口液を使って仕上げをしたりすると口の中に残りやすくなります。

国民年金保険料 「10年の後納制度」は9/30まで

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

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了します。

また、平成27年10月1日～平成30年9月30日に限り、「5年の後納制度」が始まります。現行の制度より納付できる期間が短くなり、保険料の加算額が高くなります。

後納制度を利用するには申し込みが必要です。詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル(☎0570-011-050)」または、お近くの年金事務所へお問い合わせください。※高齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできませんのでご注意ください。

10月の集団健康診査日程

※市ホームページ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
HP http://www.city.yaita.tochigi.jp/

特定健診を受診される方は、保険証と受診券(国民健康保険以外の方)を必ずお持ちください。(※お忘れになると、当日受診できませんのでご注意ください。)

お申し込みをされていない方で受診希望の方は、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。)

	受付時間	場所	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症
1日(木)	8:00～10:30	文化会館 小ホール	○	○	○	○	○
2日(金)	8:30～10:30	農村環境改善センター	○	○	○		
7日(水)	8:00～10:30	文化会館 小ホール	○	○	○	○	○
13日(火)	8:30～10:30	城の湯 ふれあい館	○	○	○		
26日(月)			○	○	○		

後期高齢者健康診査を受けましたか？

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合わせください。

対象／
・後期高齢者医療被保険者
・平成28年3月31日までに75歳になる方

料金／無料

そのほか／
・がん検診は集団健診でのみ実施します。
・集団健診、個別検診のどちらかを受診してください。(両方は受診できません。)

	集団健診	個別検診
場所	集団健診会場	市内の医療機関
期間	5～11月	5月～翌年3月 (医療機関により異なります。)

マイナンバー制度についての重要なお知らせ 居所登録の必要な方へ

問い合わせ／市民課 ☎(43)1117
HP http://www.city.yaita.tochigi.jp/

10月以降、住民票の住所へマイナンバー(個人番号)が「通知カード」により通知されます。お住まいの住所へ住民票を異動されていない方は、早急に住民票の異動をお願いします。また、やむを得ない理由により、現在の住民票の住所で通知カードを受け取ることができない場合は、居所情報登録をお願いします。

提出書類／
・居所情報登録を行う方の本人確認書類
・居所情報登録を行う方が居所に居住していることを証する書類
※代理人が申請する場合には、代理人の代理権を証明する書類・代理人の本人確認書類も必要です。

居所情報登録の対象／
・東日本大震災により被災し、住所地以外の場所へ避難している方
・DV等被害者で、住所地以外の場所へ移動している方
・医療機関・施設等への長期の入院・入所が見込まれ、かつ、住所地に誰も居住していない方

そのほか／
・居所の登録について詳しくは、申請書をご覧ください。マイナンバーコールセンター(☎0570-20-0178)、または住民登録地の市区町村へお問い合わせください。
・通知カードが届いた後に、転入・転出などの住所の異動や婚姻届などの戸籍の届出を行う場合は、通知カードをお持ちになり手続きを行ってください。

申請方法／
「通知カードの送付先に係る居所情報登録申請書」(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、提出書類を添えて、9月25日(金)までに住民登録のある市区町村にお持ちになるか、郵送してください。(※必着)

郵送の宛先(矢板市が住民登録地の方)
〒329-2192 矢板市本町5-4
矢板市役所 通知カード担当課