

塩谷都市
医師会
リレーコラム



◆ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒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都市医師会までお便りをお寄せください。
◆問い合わせ／塩谷都市医師会 ☎028(682)3518

第2回 市民公開講座「メンタルヘルス」のご案内 佐藤 勇人 佐藤病院院長（矢板市）

皆さんは、日々ストレスを感じていますか？
感じていると思う方は、対処はできていますか？
うまく対処できない為に、悩んでいませんか？
そもそも「ストレス」とは、何でしょう？
その語源は、物理的な用語で物質や生体に刺激を与えたときの、それらに起こる「ゆがみ」をあらわしています。ですから、あってはいけないものであり、生じたらすぐに元の状態に戻す処置が必要です。

いつから、「ストレス」という用語が一般的となり、我々の生活に入り込んできたのでしょうか？
私が医師になった時と今の精神科の風景は、かなり違います。

現在の患者さんの年齢層は若年化し、疾患は統合失調症は減少し、躁うつ病や不安障害などの感情の障害が増え、症状も重症化して治りづらくなっています。

まさにストレスに上手に対応できないために、精神科を受診する人が増え続けているのです。

世の中が便利にはなった反面「生きにくさ」も同居する現在、ストレスへの対応力は必要不可欠なものになっています。その対応も、自己責任のもとにやっていかなければならない時代です。

国や会社は助けてくれないのです。
この度、下記の日程でメンタルヘルスについての講演が開催されます。「うまくいってない人」「ちょっと疲れている人」「たくさん疲れている人」「不安な人」「自信がない人」「眠れない人」「いじめられている人」など「生きにくさ」を実感している人達には、明日を変えるヒントがみつかるかもしれませんよ！！



ねんきん

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

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年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、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

料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、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。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。）

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、市役所、年金事務所にお問い合わせください。

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6313
矢板市市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

・市県民税(3期) 介護保険料(4期)
・国民健康保険税(4期) ・後期高齢者医療保険料(4期)

11月の集団健康診査・検診日程

今年度の集団健診は11月24日(日)で終了します。

◆ 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。

◆ まだ申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：8：30～10：30

月 日(曜)	会 場	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
11月7日(木)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○
8日(金)	城の湯ふれあい館	○	○	○		
12日(火)		○	○	○		
21日(木)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○
24日(日)		○	○	○	○	○

◆ 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



矢板市救急医療情報キット給付事業のお知らせ

高齢者や障がい者などの安全・安心を確保するため、医療情報を専用の容器に入れて自宅の冷蔵庫に保管しておき、救急時や災害時など「もしも・・・」のときに備えるためのものです。

対象／矢板市内に住居登録している方で、次に該当する世帯

- ①70歳以上のひとり暮らしの高齢者
- ②70歳以上の高齢者のみの世帯
- ③身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている一人暮らしの障がい者
- ④家族と同居はしているが、日中は上記の①～③の状態となる世帯

セット内容／

- ・保管容器1個 ※500mlのペットボトル程度の大きさです。
- ・救急医療情報カード 必要枚数 ※1人に1枚必要になります。
- ・ステッカー 玄関扉内側用1枚、冷蔵庫用1枚
- ・パンフレット

配布個数／対象世帯に1セット配布します。
申込方法／福祉高齢課にある申請書（同意書）でお申し込み下さい。
申請の際に印鑑（認め印可）をお持ちください。
※費用は無料です。

申込・問い合わせ／福祉高齢課 ☎(43)3896



糖尿病教室

日時／10月8日(火)10：00～

内容／講話「1型糖尿病とインシュリン治療」

講師 家入 蒼生夫 氏

国際医療福祉大学塩谷病院内分秘代謝内科

場所／国際医療福祉大学塩谷病院 大会議室

申込方法／前日までに電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／国際医療福祉大学塩谷病院

☎(44)1155