

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2回「ふるさと塩谷を熱くしたい」

生まれ育ったふるさと塩谷町に戻り、4代目として医院を継承して30年が経ちます。最初の10年は外科医として、2000年の介護保険スタートからはケアミックスの有床診療所として地域医療に没頭してきました。そして還暦を目前にハッと気づいたことがあります。医療を生業とし生活できているのは、生まれ育ったふるさとがあったからこそとの思いに至り、そこで始めたのが「みんなであって、健康に、元気に！」と銘打った落語会でした。当初は年6回のお知らせをA4判チラシにて行っていたのですが、2014年から春夏秋冬の年4回の開催とし、同時にタウン誌「おらんち・しおや」を季刊で発行を始めました。構成は寄席の他は塩谷町からの情報発信とし、A5判フルカラー18ページで3,000部を発行し、町内の商店や公共施設の他、近隣の矢板市、宇都宮市にも置いてもらいました。「我が家、塩谷」を意味する冊子名ですが、単なる町自慢に終始することではなく、町内外でがんばっている人からの原稿を寄せてもらい、冊子とし

塩谷郡市医師会 会長
尾形医院 院長 尾形 新一郎（塩谷町）

て仕立てています。コンテンツはエッセイを中心に、闘病・介護体験記、医療史、旅行記、インタビュー記事などで構成し、記事の半分は連載物となっています。読者の皆さんからは「読みやすい」「町の新たな一面を知ることができた」「次号はいつですか」「どこに置いてあるの」などの声が数多く寄せられるようになりました。さらにはこの度の「日本タウン誌・フリーペーパー大賞2019」の読者投票部門1位の結果が拍車をかけ、配布開始後すぐになくなるほどの人気となり、次号からは4,000部に増やすことにしました。また塩谷町は2020年4月より「ウォーキングのまちづくり」を始めることになりました。これは「しおや湧水の里ウォーク大会」などの一連のウォーキング関連事業が評価されたもので、これからの取り組みに決意を新たにしているところです。

この地域の開業医として、そこに暮らす住民の健康を預かるのは当たり前のことですが、その地域を熱くする医者でもありたいです。

マイナンバー
コンビニ交付サービス

問い合わせ／
市民課 ☎（43）1117
税務課 ☎（43）1115

マイナンバーカードを利用して、各種証明書が全国のコンビニエンスストアなどで取得できます。操作は、店舗内の複合コピー機にマイナンバーカードをかざして、タッチパネルの指示通りに操作するだけです。

サービスの利用時間／

毎日6:30～23:00（機器メンテナンス時を除く）

取得できる証明書／各1通200円

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書（印鑑登録が済んでいる方のみ）
- ・所得証明書（最新年度分のみ）
- ・住民税決定証明書（最新年度分のみ）

サービスが利用できる店舗／

- ・セブンイレブン ・ファミリーマート
- ・ローソン など

※マルチコピー機が設置されている全国のコンビニなどでご利用いただけます。

そのほか／

サービスを受けるためには、利用者証明用電子証明書が記録されたマイナンバーカードが必要です。

●税証明の年度切替について

令和2年度の税証明書（所得証明書・住民税決定証明書）は、6月11日（木）から発行します。前年度分の証明書は発行できなくなりますので、税務課または市民課の窓口で申請してください。

なお、システム切替のため、6月10日（水）の税証明書の発行は、市役所窓口のみとなりますのでご注意ください。

矢板市歯科医師会
「歯のはなし」その67

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

先日、学校保健委員会からフッ素塗布が苦手といった意見がありましたので、それについてお話ししたいと思います。

歯の主要組成成分には、ハイドロキシアパタイトというものが含まれています。その成分は、フッ素を塗布することによりフルオロアパタイトという虫歯に対して強い構造と考えられている成分に化学変化します。特に萌出直後の永久歯に対して取り込みが強く、小学生の生え代わりの時期にうまく取り込まれると虫歯になりにくい歯をつくることができます。しかし、フッ素自体は、過剰に摂取すると全身的に害があることもわかっており、フッ素濃度などは、専門的な機関で定められた正しい方法で塗布する必要があるので、他の予防接種、放射性物質同様に個人の判断にゆだねられています。

疫学的実験にて、フッ素を含んだ水道水を摂取することにより、虫歯の罹患率が低下したといった報告もありますので、低濃度のフッ素をうまく利用することにより

歯質を強化できると思います。フッ素塗布が苦手だけでなく、フッ素の効果を利用したい場合は、フッ素洗口やフッ素入りの歯磨き粉の使用など他の方法を利用するのほひとつの方法だと思えます。

また虫歯は、歯の構造的なもの以外に、口の中の環境、食事の摂り方、かみ合わせなどさまざまな要因が、絡み合っ起こる疾患です。フッ素による歯の構造的な強化を必ずしも行わなくても防ぐことができる病気ですので、それ以外の予防をしっかり行うことができれば、よろしいと思えます。

お口の健康を保つことは、免疫力を低下させず、コロナウイルス対策にも効果がありますので、日ごろからお手入れしていくことが大事です。

*次回の「歯のはなし」は、広報9月号に掲載予定です。

7月の集団健康診査日程
～新規申し込み受付中!!～



※市ホームページ（トップページ＞健康・福祉＞健康診査・各種検診＞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

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）

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。）

	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
2日（木）	8:00～10:30	生涯学習館	○	○	※全体的に混雑
2日（木）	13:30～14:30		大腸がんのみ提出可	○	※全体的に混雑
10日（金）	8:30～10:30	市保健福祉センター	○		※全体的に混雑
16日（木）		生涯学習館	○		※全体的に混雑
28日（火）			○	○	※全体的に混雑

※5月および6月の集団健診中止に伴い、集団健診の日程を追加する予定です。決まり次第、「広報やいた」や市ホームページなどでお知らせいたします。詳しくは、電話でお問い合わせください。

国民年金
保険料の支払方法が選べます

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

支払方法は、口座振替・クレジットカード・納付書の3種類から選べます。また、まとめて前払い（前納）すると、保険料額から割引引きされます。

【現金納付による保険料額と割引額】

6カ月前納	1年前納	2年前納
98,430円 (810円)	194,960円 (3,520円)	383,210円 (14,590円)

※（ ）は毎月納める場合と比較した割引額です。

●現金（納付書）による前納
任意の月から翌年度末までの前納が可能になります。（最大で4月分から翌々年3月分までの2年分の前納が可能になります。）

※詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。※クレジットカードによる納付は、4月分から翌々年3月分までの保険料を4月末に前納するため、毎年2月末が申込期限となっていますので、ご注意ください。

6月30日までキャッシュレスのお支払いで5%還元

濡れても安心

現金買取

電池交換承ります

認定補聴器技能者

菊地 理

有効期間 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

おうちで過ごす時間が長い今こそ、メガネがあると便利です。体験だけでもぜひどうぞ。

やいた補聴器

ジュエリきくち

ダイユー矢板店前木曜定休

時短営業 10:00～18:00

0287-43-1347