



いっぽくQ&Aシリーズ

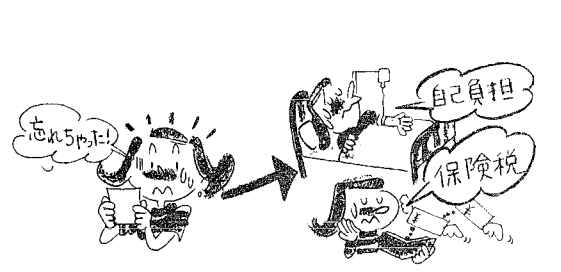
No. 3

Q、会社を退職してしばらくた
ちますが、国保へ加入する
つもりです。加入資格はい
つからなのでしょう?
A、会社などの健康保険の資
格を喪失して国保に加入す
るときは、健康保険の資格
喪失の翌日から資格が発生
します。他の市町村から転入
して国保に加入する場合は、
転入したその日から資格が

発生します。
Q、会社に就職し、健康保険の
保険証を受けました。今ま
では、国保に加入していま
したが、どのような手続き
をしたらよいのですか?
A、健康保険の資格を取得して
から14日以内に、健康保険
と国保の両方の保険証と印
かんを持って、国保をやめ
る手続きをしてください。な

お現在病院にかかっている
場合は、すみやかに健康保険
の保険証をその病院に提示
しましょう。
Q、加入や、やめる届け出がお
くれるとどうなるのですか?
A、加入・やめるときは、届出
は、事実発生の日から14日
以内に行ってください。国保
に加入しなければならぬ
のに届け出がされると、
保険税をさかのぼって払わ
なければならなくなったり、
保険証がないためにその間

の医療費を全額自己負担し
なければならなくなります。
逆に、国保の資格がなくな
ったのに届け出がされると、
と、保険証が手もとにある
ため、うっかりそれを使っ
て診療を受けてしまうこと
があります。そのような
ときは、国保で負担した分
の医療費(7割または8割)
は、あとで返さなければな
りません。
※お問い合わせは国民健康保険
係へ(内線39番)



日本人の生活様式も欧米化が
進み、家の間取りにも洋室が多
く取り入れられています。床は
フローリングが主流はやりで
すが、カーペットを敷いている
家庭も多いでしょう。ふわふわ
とした肌触りは、気持ちのいい
ものです。

ところが、カーペットはまめ
に掃除をしないと、ダニなどの
虫やカビなどの細菌類の「格好
の住み家」となってしまう。
家族が安心して過ごせる、カー
ペットの掃除を紹介しましょう。



カーペットの掃除

す。ほうっておくと繊維の中に
たまり、毛足の奥まで入り込み、
カーペットの寿命を縮めます。
表面のほこりを、毎日まめに取
りましょう。手でローラー式
の掃除機か粘着テープを使えば、
表面にある髪の毛やペットの毛
などは、簡単に取れます。
表面のほこりを一通り取った
ら、電気掃除機をかけましょう。

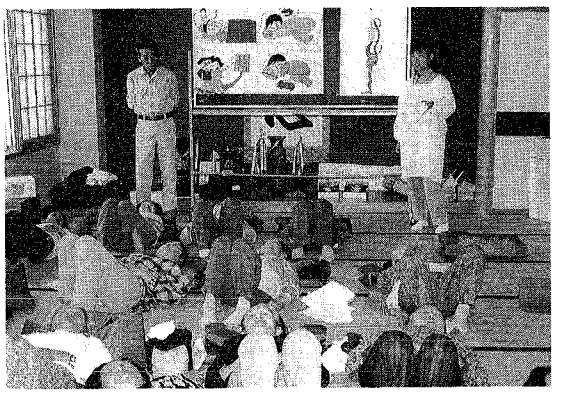
毛足の長いカーペットには、細
口のノズルを使ってください。
奥まで入ったほこりを、吸い取
ることが出来ます。
電気掃除機での掃除が終わっ
たら、水ぶきをします。汚れの
程度によりますが、週に一度は
ふきまじょう。ぬるま湯で固く
絞ったぞうきんで、表面に水分
を残さないように力をこめてふ

きまじょう。その後で、空ぶきをし
てください。
また、月に一度は洗剤を使っ
て、ふき掃除をすることをお勧
めします。その後、洗剤を残さ
ないよう、お湯で固く絞ったぞ
うきんでよくふきまじょう。こうす
ると、毛足の奥のほこりまでき
れいに取れます。
ここで注意したいのは、洗剤



液を使うと色落ちするカーペッ
トがあること。お湯でふくとき
に、酢を入れましょう。酢には
中和作用があり、色落ちを防ぎ
ます。

鎌倉地区で「腰痛やわらぎ教室(健康教室)を開催」



去る十月七日(金)、鎌倉地域研
修センターにおいて、保健婦を
目指す学生と保健福祉課主催に
よる腰痛を予防するための健康
教室が開催されました。
当日は、不摂生な生活をして
腰痛に悩んでいる「がんこ太郎」
の生活を描いた寸劇を初めとし
て、腰痛体操やカルシウムをた
っぷりとるための試食等が行わ
れました。
参加者は、腰痛で困っている
方も多く、熱心に耳を傾けてお
られました。

親のための思春期セミナー開催



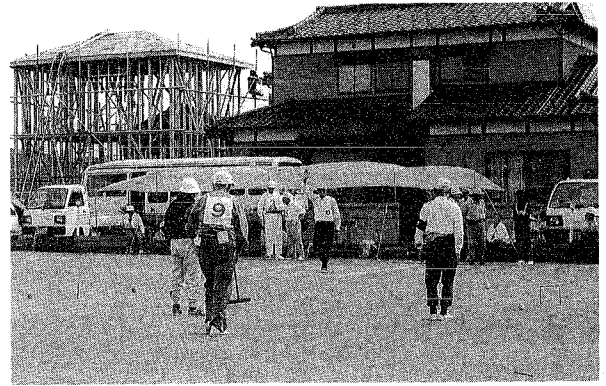
十月七日の「親のための思春
期セミナー」は、中学校PTAと
の協力で、夜間にもかかわらず、
70名の参加があり好評のうちに
終了しました。参加者は、思春
期の子供達の心理面の特徴につ
いて、熱心に耳を傾けていまし
た。子供の心を理解することで、
より良い親子関係が構築され、
子供達の健全育成につながるこ
とと思われまじょう。十一月のセミ
ナーは、思春期の子供達の心と
体の特徴についての講演会を開
催します。皆さまの参加をお待
ちしています。

矢代田第11に ミニ公園完成



さぎんかの生垣に囲まれた
この公園は、ぶらんこやすべ
り台、鉄棒が取りつけられて、
近くの子供達の楽しい遊び場
になっています。又、水飲み場
やトイレもあるので、ちよっ
と一ふくにも便利です。
この公園は、自治宝くじの
普及広報事業として、自治総
合センターの助成を受けて作
られました。

「交通安全ゲートボール大会」 がありました



秋晴れさわやかな10月3日、
ゲートボールに交通規則を交
えた交通安全ゲートボール大
会が開催されました。
コート内に横断歩道を設け、
みぎ、ひだり、みぎの確認の
後で手を上げて渡らないと減
点される所では、ついついゲ
ートボールに夢中になってし
まい忘れてしまうなど「つい、
うっかり」という姿も何回か
見られました。結果は、ゲー
トボールでも交通規則でも優
秀な成績の水田チームが優勝
しました。