

市政 Q & A

あなたの疑問にお答えします。市政と市民のほほ笑みキャッチボール。

健康には自信があるので、国保に入らなくてもいい？

Q 会社を退職した後、国民健康保険(国保)への加入手続きを忘れていました。お医者さんに行くこともないので、しばらくそのままにしていますが、ある人から国保に加入しなければならぬと言われました。健康には自信があるので、国保に入らなくてもいいのではないかと思いますが、必ず国保に加入しなければならぬのでしょうか。(市民生活課に寄せられた質問から)

A 私たちは、いつ、どんなとき病気やけがに襲われるかわかりません。そんなとき、お金がなくてお医者さんにかかれないうとしたら大変です。健康保険制度はそんな場合に備えて、加入者がお互いにお金を出し合い、安心して医療を受けられることを目的としています。健康保険には国保をはじめ、社会保険や共済組合などがあります。

Q 国保へ加入する人は、職場の健康保険に加入している人などを除いて、その市町村に住んでいる人全員が国保の加入者になります。従って、国保には加入してもしなくてもいいというところではなく、原則として必ず加入しなければなりません。

●国保に加入するとき

① 国保に加入している人が他の市町村から転入したとき
② 子供が生まれたとき

③ 職場の健康保険をやめたとき
このようなときには、必ず加入の届け出が必要です。加入の届け出が遅れると保険料をさかのぼって払わなければならぬ。その間の医療費は全額自己負担となったりする場合があります。

●国保をやめるとき

① 他の市町村へ転出するとき
② 死亡したとき
③ 職場の健康保険に入ったとき
このようなときには、国保をやめる届け出が必要です。届け出が遅れると、うっかり国保で診療を受けて後で返済しなければならぬ。また、保険料の請求が行ったりする場合があります。

国保についての問い合わせは市民生活課保険係(☎373・2111)へ。



このコーナーは皆さんから寄せられた市に対する質問や要望を掲載し、お答えするものです。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、企画調整課広報広聴係(〒950-12 白根市大字白根1235)までお寄せください。匿名は原則としてご遠慮を。なお、お寄せいただいた質問の中には、回答に時間のかかるものもあります。極力紙上で回答したいと考えています。ご了承ください。

広がり、健康家族 ⑪

保健センター
(☎373・4300)

乳がん 自己検診の勧め

最近、乳がんが増加しています。女性を取り巻く生活様式の変化と、それに伴う女性ホルモンの変化がその原因といわれています。特に高脂肪、高たんぱくの食事や、生活環境の欧米化が、乳がん増加に大きくかかわっているようです。

横になって(触診)	鏡の前で(視診)
<p>検査する側の肩の下にタオルなどを入れ、乳房が平らになるようにします。</p> <p>内側半分 腕を頭の下に入れ、3本の指の腹で、しこりの有無を調べます。</p> <p>外側半分も同様に</p> <p>乳頭をつまんで、分泌物が出ないか調べます。</p> <p>〜指でさわる範囲〜 上は鎖骨・下はわらわりの弓、内側は胸骨中央、外側はわさの下までまんべんなく!!</p>	<p>両腕を下げて観察</p> <ul style="list-style-type: none"> 左右の乳房の形・向きは同じか 皮膚のくぼみや引きつれはないか 乳頭に湿疹やただれはないか <p>手を上げて同様にを行います。</p> <p>乳頭をつまんで、分泌物が出ていないか調べます。</p>

乳がんにかかりやすいタイプとして次のようなタイプが挙げられます。

- ▼初潮が早く、閉経が遅い
- ▼高齢初産・未婚・晩婚の人
- ▼妊娠・出産回数が多い
- ▼高脂肪の食事が多い
- ▼太っている

▼血縁に乳がんにかかった人がいる

乳がんは体の表面近くに見えるので、自己検診で早期発見できる唯一のがんです。実際、自己検診による早期発見、早期治療で完治する例が増えて、毎月一回は自己検診をしましょう。

広報クイズ ③6

今月の問題

- 白根総合公園内に新しく完成した広場は?
A ちびっこ広場 B 催し物広場
C お祭り広場 (ヒント=5ページ)
- 2月3日、小林保育園などに現れた4匹の鬼の正体は?
A 近所のお父さんたち
B 連合青年団のお兄さんたち
C 保育園の保育さんたち (ヒント=7ページ)
- 青年教育センターが主催する事業で、仲間づくりをしながら学習を進める事業は何?
A 市民大学講座 B 青年スクール
C スポーツフェスティバル (ヒント=2ページ)

応募の方法

はがきに答えの記号(例①-A)、住所、氏名、年齢、広報しろねへのご意見、ご希望などを書いて送ってください。全問正解者の中から抽選で5人に500円の図書券を、3人に県立自然科学館の招待券をペアで差し上げます。

□あて先 〒950-12 白根市大字白根1235 白根市役所 広報クイズ係 □締め切り 3月18日(木)必着 □抽選 3月19日(木)に市役所に来た人から抽選していただきます。 □発表 4月1日号

当選おめでとう

- [500円の図書券]
- ▶大矢 裕子さん(菱潟・17歳)
 - ▶佐藤 歩さん(四ツ野・14歳)
 - ▶小山 友美さん(諏訪木・10歳)
 - ▶金子 セツさん(白井・67歳)
 - ▶富田 恭子さん(新飯田・7歳)
- [県立自然科学館招待券]
- ▶遠藤 勝信さん(上下諏訪木・41歳)
 - ▶梅田佐智子さん(七軒町・14歳)
 - ▶生野真奈美さん(和泉・12歳)



抽選は2月20日に市役所に来られた塚田新子さん(小蔵子)にお願いしました。先月号の正解は①A ②C③A。応募総数は71通。そのうち全問正解は64通でした。

市立図書館

今月の受け入れ図書

▶開館時間 ※祝日は休館
月・水・木・土・日曜日
.....午前9時~午後5時
火・金曜日.....午前9時~午後8時
▶貸し出し 1人1回4冊以内で、2週間貸りられます。

今月の一冊



信長と女たち 楠戸義昭

混乱を増す戦国時代にあつて、真っ先に天下取りに名乗り上げた信長。信長の表立ったエピソードは数多く取り上げられていますが、冷酷無慈悲な仕打ちに反し、周囲の女性への愛はきめ細やかなものであったという。時代の英雄「信長」と彼を支えた女たちを描く。

今週、現代学、習生

教育委員会社会教育課 (☎373・3171)

高齢者は 大きな知恵袋

市生涯学習推進基本計画では、成長過程の目標を各時期ごとにまとめました。今回は人格の完成を目指す時期の高齢期(六十歳)です。

この時期を「余生」と考え、地域や家庭の構成、人格の完成を目指す。

茨城県地区に高齢者のカラオケグループがあります。メンバーは十二人。月に一曲マスターするのを目標に、新譜なども取り寄せて練習しています。「歌詞やメロディーを覚えなければならぬので頭も使うし、勉強にもなる」とグループの皆さん。覚えた新曲は早速宴会で披露。「いつの間にか覚えたネ?」という声も聞かれ、ちよつとしたスター気分を味わっています。

好きなカラオケは仲間づくりや生きがいとして、人生の活力につながっているようです。活力ある豊かな高齢期を過ごすためには、まず健康であることもできなくなってしまう。はつらつとした高齢期を送っている人は「健康な体に産み、育ててくれた両親に感謝する」と異口同音に話します。

豊かな教養も必要でしょう。教養は判断力、決断力、選別力、忍耐力の基になります。これは一朝一夕に身に付けられるものではありません。若いうちから心掛けていた方がいいです。さらに何か生きがいを持って暮らしたいものです。没頭できる自分の世界を持つ人は目が輝いています。また、身近な仲間を持つことも大切です。

高齢期の人は大きな知恵袋です。社会や地域、家庭の構成員として、その知恵は欠かすことができません。持っている力を十分に発揮してください。

