

# 国保だより

## 検診は 受けられましたか？

「個別検診も受けられます！」

市の集団検診は5月25日から始まっていますが、期間を過ぎてしまったり、受けられないという場合は、個別検診も受けられます。

個別検診とは、病院で検診を受けることです。集団検診の場合と同じように40歳から74歳までの場合は、国民健康保険被保険者証と受診録が必要です。

生活習慣病は自覚症状がないことが多く、検診により早期に発見することができまますので、検診は必ず受けましょう。

## 安定した

## 国民健康保険 財政のために

国民健康保険税の税率は、歳入と歳出の均衡を保つ目的で単年度ごとに設定されるため、保険給付費（歳出）の変動と密接に関係しています。医療費が増えると保険

税も上げなければならなくなり、家計への負担も大きくなります。

生活習慣病の予防や、重複受診、時間外受診などを避けることで、医療費の増加に歯止めがかかれば、加入者皆さんの負担を抑えながら、国保制度の安定した運営をすることが出来ます。

医療費にも関心をもち、次のポイントを参考に、医療費の節約にご協力ください。

### ○重複受診や転医を控えましょう

同じ診察、検査などの繰り返し返しは医療費のムダ遣いになります。

### ○時間外・休日受診はなるべく避けましょう。

急病などやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診しましょう。診療時間外の受診は割増料金がかかります。

○治療に支障がなければ、ジェネリック医薬品を使いましょう。

先進医薬品と同じ成分、薬効で価格が安く、病院等の窓口負担の軽減になります。

### ◆問い合わせ先

市民課国保年金係

(内線125～127)

## ご意見・ご提案をお寄せください

本宮市では、市政に対する皆さんのご意見、ご要望やご提案を伺うために各施設に提案箱を設置しています。また、市ホームページのアンケート、電子メールなどでも受け付けています。

これまでに皆さんからお寄せいただいたご意見、ご提案などを皆さまからの「声」としてお知らせします。

なお、紙面の都合上要約した内容となりますのでご了承ください。

◆問い合わせ先 秘書広報課(内線223)



ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

## 司法書士遠藤宏文事務所

郡山市桑野4-7-19-306  
TEL 024-953-6114

### 相続手続は済んでいますか？

ご相談ください!(相談無料、土日でも相談可能)

その他 遺言書、贈与、不動産登記、債務整理・破産  
裁判所への提出書類作成、日常トラブルなど

## 市民交通災害共済に 加入しましょう

掛け金は一人年間 500円

◆お申込み・お問い合わせは

本宮市役所 生活安全課 ☎33-1111または  
白沢総合支所 市民福祉課 ☎44-2114



## 認知症の症状

# ご存知ですか？

認知症とは、いろいろな原因で脳が萎縮したり、働きが低下し  
ために、日常生活に支障をきたす状態を指します。

### 中核症状

脳の細胞が壊れることによって直接  
起こる症状です。

①記憶障害 新しく覚えたり、思い  
出すことができない。覚えていた  
ことを忘れる。

②見当識障害 日付や時間、季節、  
場所、娘を姉と間違えるなど人間  
関係等が分からなくなる。

③理解・判断力の障害 考えるスピー  
ドが遅くなる。2つ以上のことが  
重なるとうまく処理できなくなる。

④実行機能障害 料理や旅行などの  
計画を立て、段取りをしたり様々  
なことに注意を払って行うことが  
できなくなる。服の着方や道具の  
使い方が分からない。

⑤感情表現の変化 右記①～③の症  
状のため、正しい解釈ができなく  
なり、不自然な場面で急に怒った  
り、泣いたり、笑いだすなどの反  
応を示す。

### 周辺症状

中核症状に加えて、本人がもとも

ともっている性格、環境、人間関係  
など、さまざまな要因がからみ合っ  
て起こる症状です。

①不安・焦燥 イライラしたり、一人  
にすると落ち着かない。眠れない。

②うつ状態 理由もなくふさぎこむ。  
悲観的になり、泣いてばかりいる。

③幻覚・妄想 実際にはない物が見  
えたり、財布や靴を盗まれたと強  
く思い込む。

④徘徊 目を離すと、すぐ外に出て  
行こうとしたり、目的もなく歩き  
回る。

⑤興奮・暴力 夜中に急に騒ぎ出す。  
ささいなことでも声を荒げる。

⑥不潔行為 理由もなく入浴や着替  
えを嫌がる。排泄物を隠そうとす  
る。

⑦せん妄 意識が混濁し、幻覚や錯  
覚がみられる。

認知症の初期には、新しく記憶す  
ることや思い出すことに支障が出た  
り、日付や時間が分からなくなりま

す。同じことを何度も言ったり聞い  
たり、探し物ばかりしているなどの  
症状で、周囲の人が変化に気付くこ  
ともあります。その後進行すると、  
数分前の記憶や、場所・人間関係が  
分からなくなったり、簡単な作業が  
できない、運動機能が低下するなど、  
様々なことが起こります。認知症の  
中には、薬で進行を遅らせることが  
できるものもあり、早い時期から薬

を使い始めることで、健康な時間を  
長くできることもあるため、早めに  
主治医に相談しましょう。その他、  
認知症の症状や受診、介護などに  
いてご心配なことがありましたら、地  
域包括支援センターまでご相談くだ  
さい。

### ◆問い合わせ先

本宮市地域包括支援センター

☎33-11111 (内線116)

## お口の中から健康づくり

～80歳で20本の歯を保つために歯周病を防ぎましょう～

### 10人に8人は歯周病！手遅れになる前に引き返そう

歯周病は、日ごろの習慣と関係の深い「生活習慣病」です。はじめは自覚症  
状がほとんどないので原因となる習慣を改める機会もないまま悪化しがちで  
す。歯ぐきの縁が炎症を起こしている「歯肉炎」から、出血や膿がひどくなる  
「歯周炎」へと、知らず知らずのうちに進行してしまいます。

#### ◆歯周病環境をつくる4つの要因

歯周病になりやすくなる要因は次の4つ。  
思い当たることはありませんか？  
〈ライフスタイルから…〉  
食生活のかたよりの、飲酒、喫煙など  
〈精神的なものから…〉  
ストレスによる体力、抵抗力の低下  
〈口の環境から…〉  
むし歯、噛み合せの悪さなど  
〈体の健康・体質から…〉  
糖尿病などの疾患、ホルモンバラン  
スの乱れ、遺伝など

#### ◆歯周病の起こり方

1. 歯に歯垢がたまり、歯肉に炎症が起こる。歯ぐきから出血しやすい状態。
2. 歯と歯ぐきの境目に「歯周ポケット」という溝ができ、歯槽骨が溶け出す。
3. 歯肉が化膿し、血や膿が出る。口臭がし、歯がぐらぐらする。
4. 歯槽骨の溶解が進み、歯が抜ける。

#### ◆歯周病を予防するために

- ・毎日歯肉のセルフチェックをする  
歯をみがいたときに血がでないか？歯肉が腫れていないか？口臭が気になるか？など毎日歯みがき前に鏡でチェックしましょう。
- ・正しく丁寧に歯をみがく  
毎食後すぐ、歯ブラシだけでなく、歯間ブラシなどを使って丁寧にブラッシングしましょう。
- ・バランスのとれた食習慣  
偏食や外食過多は、ビタミンやミネラルの不足による口腔異常を招きます。バランスのとれた食習慣を心がけましょう。繊維質のものや噛みごたえのあるものをしっかり噛むことは歯の清掃にもなり、歯垢の沈着を防ぎます。
- ・ストレスをためない規則正しい生活  
生活のリズムが乱れたり、ストレスが多い生活をしていると歯ぐきにトラブルが発生しがち。喫煙は、歯肉の血液循環を悪くするので要注意です。
- ・年に1～2度は歯石除去と検診を受けましょう