

# 国保年金課からのお知らせ

## 出産育児一時金受領委任払い

行方市国民健康保険では、被保険者の方が医療機関に支払う出産費用の負担を軽減するため、出産育児一時金受領委任払いを行っています。

国保被保険者が出産された場合、出産育児一時金として35万円を世帯主に支給していますが、この一時金を出産費用に充てるため行方市国民健康保険から直接、医療機関に支払う制度です。なお、国保税滞納世帯の方は利用できません。

事前申請が必要となりますので、詳しいことは下記へお問い合わせください。

## 長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の平成20年度保険料の軽減について

- (1) 均等割額が7割軽減されている方の軽減割合を、8.5割にします。これにより、年間の保険料が11,200円の方は、5,400円になります。
- (2) 保険料の賦課のもととなる総所得金額が58万円以下（収入が年金のみの方は、年金収入額が211万円以下）の方の所得割額を5割軽減します。

年金収入額とは・・・

遺族年金等の非課税年金を除く老齢基礎年金等の受給額をいいます。

## 行方市ウォーキング大会を開催します！

メタボリックシンドローム等の生活習慣病予防の一環としてウォーキング大会を開催します。秋風の心地よい季節、湖畔を歩いてみませんか？日頃の運動不足解消、健康づくりのため、皆さん奮ってご参加ください！

期日：10月4日（土）予備日10月11日（土）  
場所：霞ヶ浦ふれあいランド 野外ステージ  
（その他、詳細については後日お知らせいたします。）

※協賛団体を募集しております。



問合せ 国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

## +++ 救急車の適正利用にご協力を +++

19年中 鹿行広域消防本部での救急車出場件数 4,553件(4,336人を搬送)1日平均約12.5件(過去最高)

※10年前と比較すると、人口は増加していませんが救急搬送人員は約46%増加しています。

※なお、救急車で搬送された4,336人の約47%は入院の必要のない方でした。

救急出様が頻繁になると、身近な消防署や出張所から救急車が既に出場していた場合に、遠くの消防署から出場することになりますので、現場に到着するまでの時間がかかるようになります。このままでは真に救急車を必要とする方への対応が遅れ、救命率に影響が出るようになります。

定期的な通院等においてタクシー代わりに救急車を呼ぶことは控えてください。

症状が軽く、どこの病院へ行けばよいかわからない場合は、次の病院紹介先を活用してください。

救急車以外に搬送の手段がなく、緊急に病院へ搬送しなければならない場合は、迷わず119番で救急車を要請してください。

**ひとつひとつの大切な命を救うために、救急車の適正利用をお願いします。**

病院紹介先 茨城県救急医療情報コントロールセンター 029-241-4199  
茨城県救急医療情報 HP <http://www.qq.pref.ibaraki.jp>  
鹿行広域事務組合消防本部警防課 0291-34-8119



## ウォーキングのすすめ (3)

### (ウォーキング時の服装)

#### ◇ 服装選びのポイント

ウォーキングはいつでもどこでも手軽にできる運動なので、基本的にはどんな格好でも構わないのですが、少し長く歩いたり汗をかくような場合には、ウォーキングに適した服装を選ぶようにしましょう。

|          |                                                                                                                                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| シャツ (下着) | 汗を吸うもの、通気性のよいもの、脱ぎ着しやすいもの、すばやく乾くもの (登山用やスポーツ用がおすすめ) ※汗をかいたら着替えるようにしましょう!                                                                                                                                     |
| ズボン      | よく伸び縮みするもの                                                                                                                                                                                                   |
| 靴 下      | 足の指にしっかり力が入るもの (五本指の靴下は疲れにくい)                                                                                                                                                                                |
| その他      | <p><b>タオル:</b> 汗をふいたり首元から風が入るのを防いだりするため首まわりにかけておくとう便利!</p> <p><b>帽子:</b> 夏は日差しよけに、冬は防寒具としてかぶりましょう。</p> <p><b>リュック:</b> 左右均等に重さがかかるものおすすめ (飲み物、雨具、カメラ、小銭などを入れるため)</p> <p><b>歩数計:</b> 歩数をはかることで運動量を確認できます。</p> |

#### ◇ 天候に合わせた服装



##### 夏暑い日、じめじめした日

日焼け止め、薄着で風通しのよい服装、帽子、サングラスの着用など、日焼け・熱中症予防を心がけましょう!



##### 夕方や夜の時間帯

対向車や自転車との接触事故を防ぐため、明るい色の服装で相手がしっかり認識できるよう心がけましょう!

## 乳がん・子宮がん検診のお知らせ (北浦地区)

お申し込みは、各地区保健協力員さんまたは北浦保健センターへ電話でお申し込み下さい。

|        |                                                      |
|--------|------------------------------------------------------|
| ◇期 日   | 11月10日 (月)・11 (火)・12 (水)・13 (木)・14 (金)・16 (日)・17 (月) |
| ◇受付時間  | 午前10時～午後1時 (子宮がん検診は午後からです)                           |
| ◇場 所   | 北浦保健センター                                             |
| ◇対 象 者 |                                                      |

| 乳がん検診      |                | 子宮がん検診   |
|------------|----------------|----------|
| 25歳～39歳の女性 | 乳房超音波検査        | 20歳以上の女性 |
| 40歳～59歳の女性 | 乳房超音波検査+乳房X線撮影 |          |
| 60歳以上の女性   | 乳房X線撮影         |          |

※X線撮影は2年に1回です。

|       |                                 |                     |
|-------|---------------------------------|---------------------|
| ◇料 金  | 乳がん検診 (超音波)・・・1,000円            | 乳がん検診 (X線)・・・1,000円 |
|       | 子宮がん検診・・・1,000円                 | 医療機関子宮がん検診・・・2,000円 |
| ◇申込締切 | 9月26日 (金)                       |                     |
| ◇問合せ先 | 健康増進課 (北浦保健センター) ☎ 0291-34-6200 |                     |

## ～献血のお知らせ～

| 期 日  | 9月17日 (水)                       | 10月30日 (木)                     |                                |
|------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 受付時間 | 午前 9:30～11:30                   | 午前 10:00～12:00<br>午後 1:00～3:30 | 午前 10:00～13:00<br>午後 2:00～3:30 |
| 場 所  | 行方市役所玉造庁舎                       | 麻生保健センター                       | セイミヤモール麻生店                     |
| 問合せ先 | 健康増進課 (北浦保健センター) ☎ 0291-34-6200 |                                |                                |

