



## 健康・福祉

11(55)月30(みらい)日は  
「年金の日」

年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

詳しくはホームページでご確認いただくか、千葉年金事務所にお問い合わせください。

☎ 千葉年金事務所

☎ 043(242)6320

日本年金機構ホームページ

HP <http://www.nenkin.go.jp/>

### 納めた国民年金保険料は 社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、その年の1月から12月までに納付した保

険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、配偶者やご家族の国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も控除を受けられます。

なお、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

平成27年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られますので、申告の際には必ずこの証明書および領収証書を添付してください(平成27年10月1日から12月31日までの間に、今年をはじめ国民年金保険料を納められた方は、翌年の2月上旬に送られます)。

☎ 控除証明書専用ダイヤル

☎ 0570(070)117

IP電話等

☎ 03(6700)1130

千葉年金事務所

☎ 043(242)6320

日本年金機構ホームページ

HP <http://www.nenkin.go.jp/>

11月8日は

「55歯の日」

近年、むし歯予防に対する意識はかなり高く、定期的に歯科医院を受診する方も増え、特に子どものむし歯は減少しています。しかし、山武市は県の平均(表)と比較するとむし歯の子どもの数が多く、平成25年度1歳6カ月児健診の結果では、県内でワースト5位と大変悪い結果でした。

表 平成25年度むし歯の子の率

	山武市	千葉県平均
1歳6カ月児健診(歯科)	3.8%	1.9%
3歳児健診(歯科)	22.2%	18.2%
小学校歯科検診	67.6%	53.3%
中学校歯科検診	62.3%	46.4%

幼児期にむし歯が多かった子どもはほとんどは、小中学生になっても変わらず、重症化してしまう子どももいます。乳歯のむし歯を放置していると、永久歯もむし歯になりやすかったり、歯並びに影響することがあります。

中学生までのむし歯は家族の責任です。むし歯を予防するために家族みんなの「かかりつけ歯科医」を決め、定期的に歯科医院を受診

しましょう。むし歯になってしまったら、早期に歯科医院を受診しましょう。むし歯が重症化すれば、本人の苦痛が大きく、治療には多くの時間と費用がかかります。家族の心がけが、子どもの正しい生活習慣といい歯をつくりまします。

☎ 健康支援課

☎ 0475(80)1171

### 心の健康づくり市民研修会 「元気なココロの作り方3」

生きていくうえで、不安や悩み・心配ごとはつきものです。自分と誰かを比べて辛くなってしまったり…。でも、自分の人生の主人公は「自分」です。

元気なココロで、自分らしく生きていくためのヒントを聴いてみませんか。

日時 12月5日(土) 午前10時30分～

正午

会場 山武市役所 大会議室

講師 NPO自殺防止ネットワーク

ク風 曹洞宗長寿院 篠原鋭一

住職

定員 80人(山武市民・山武市在

勤の方)

申・問 健康支援課

☎ 0475(80)1171

# お知らせ

## あんとんねえさ〜in山武市 「九十九里地域認知症家族の会」

認知症の方を介護されている方  
同士で、介護の悩みや困っている  
ことなどを語り合いませんか？

**日時** 11月17日(火) 午後1時30分  
〜3時30分

**会場** 成東文化会館のぎくプラザ

**内容** 参加者同士の交流会と個別  
相談

**対象** 認知症の方（疑いを含む）  
を介護している方

※市外にお住まいの方も参加でき  
ます。

**申・問** 地域包括支援センター  
☎0475(80)2643

## 11月14日は世界糖尿病デー

世界各地で糖尿病抑制に向けた  
キャンペーンを推進しています。  
山武市でも糖尿病で治療してい  
る方が年々増えていきます。糖尿病は、  
初期だと痛みなどの自覚症状がな  
いため、治療を受けずに放置され  
ている場合が見られます。

1年に1回は健診を受け、自分  
の健康状態を知り、特にメタボリッ  
クシンドロームを指摘された人は

生活を振り返り、食べすぎ・飲み  
すぎ・運動不足に注意しましょう。

11月14日(土) 午前9時30分から  
山武市役所大会議室にて糖尿病塾  
が行われます。知識を深めるため  
にぜひご来場ください（受付時間  
午前9時〜9時30分）。

**問** 健康支援課  
☎0475(80)1171

## 特定健康診査（集団健診）のお知らせ

7〜8月に実施した特定健康診査を受診できなかった方（山武市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者）を対象に未受診者健診を実施します。まだ、受診されていない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

なお、当日は、被用者保険（社会保険加入者）の被扶養者を対象とした特定健康診査集団健診が併せて行われます。

健診日	受付時間	健診会場
12月1日(火)	午前9:30〜午前11:30	成東保健福祉センター (山武市役所庁舎となり)
	午後1:30〜午後3:00	
12月2日(水)	午前9:30〜午前11:30	

	未受診者健診	被用者保険被扶養者健診
対象者	・40歳以上の国民健康保険被保険者 (平成27年4月1日時点で山武市国民健康保険に加入されている方) ・後期高齢者医療制度被保険者	・被用者保険の被扶養者で40〜74歳の方 (国民健康保険加入者を除きます)
健診内容	問診、計測(身長・体重・腹囲・BMI)、医師診察、血圧測定、血液検査、尿検査、詳細項目(該当者のみ実施) ※後期高齢者医療制度の方は、腹囲測定は行いません。	
費用	無料	加入している医療保険者によって異なります(受診券を確認してください)。
持参するもの	・健康保険証(国保・後期高齢) ・特定健康診査受診票(市から送付されているもの) ・採尿した採尿器(採尿器は、受診票と一緒に送付)	・被保険者証 ・特定健康診査受診券(加入している医療保険者が発行したもの) ・費用(自己負担額)
問い合わせ先	国保年金課 ☎0475(80)1143	社団法人千葉衛生福祉協会千葉診療所健康管理部 ☎043(224)2016

※胸部エックス線検査、各種がん検診等はありません。  
※妊産婦、海外在住、(介護等)施設入所中、長期入院等の方は、特定健康診査の対象外となります。  
※被用者保険(社会保険)とは、政府管掌保険・健康保険組合・各種共済組合等です。  
※集団健診で受けられない場合は、個別健診を受けることができます。詳しくは、各医療保険者へお問い合わせください。

## 献血にご協力をお願いします

**献血実施日**  
日時 11月30日(月)午前10時  
〜11時45分・午後1〜4時  
場所 成東保健福祉センター  
**問** 健康支援課  
☎0475(80)1173

けんけっちゃん





## 地方独立行政法人さんむ医療センター

### 回復期リハビリテーション病棟・かんわケア病棟の紹介!!

#### 回復期リハビリテーション病棟

師長 増田 由美子

回復期リハビリテーション病棟は、運動器および脳血管疾患の患者様に対して日常生活活動の向上を図り、在宅・社会復帰を目指す病棟です。専門医の指導の下、個々の患者様の目標に向けて、多職種（医師・看護師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・栄養士・ソーシャルワーカーなど）が専門性を活かし、リハビリに取り組んでいます。患者様やご家族が安心してご自宅に戻れるように、さらなる質の向上を目指しています。



#### かんわケア病棟

師長 廣瀬 真紀子

かんわケア病棟は、山武・長生・夷隅地域初の『緩和ケア病棟』として平成26年1月に開設しました。

患者様とご家族をケアの対象として、がんに伴う苦痛や症状の緩和を行いながら、その人らしく生活ができるよう他職種と連携し支援しています。また、訪問看護との連携や、在宅療養中のご家族の休息のための入院も受け入れながら、患者様とご家族の方が住み慣れた地域で過ごすことを支援している病棟です。



地方独立行政法人さんむ医療センター

☎0475(82)2521(代表)

HP <http://www.sanmu-mc.jp/>

## 成東今昔物語

### ～駅のある風景を集め、未来へつなげよう～

成東駅周辺の賑わい創出を目的とした、市民参加型によるイベントを成東中央公民館で実施します。

#### イベント内容

##### ◆ 駅のある風景の展示

成東駅周辺の過去から現在に至るまでの写真など（子どもの頃に描いたスケッチなども可）と当時の思い出を展示します。

期間：平成28年2月21日(日)～2月27日(土)

##### ◆ 物販の出店イベント

写真展示と併せて、市の製品を使用した商品を販売し、来場者へのおもてなしを企画します。

期日：平成28年2月21日(日)

#### < 募集 >

展示する素材および出店者を募集します。

募集期間 展示素材11月2日(月)～12月28日(月)

出店者 11月2日(月)～11月30日(月)

※出店については、別途説明会を開催します。

開催日 12月13日(日)午後3時から市役所車庫棟 第6会議室

※各申込書は市ホームページからダウンロードできます。

※展示、イベントの詳細は、事務局までお問い合わせください。

主催：成東駅南側周辺まちづくり協議会

問 事務局：都市整備課 ☎0475(80)1192

