



## 自分の健康を守るため 必ず健診を受けましょう

コロナ禍で、自宅で過ごすことが増え、運動不足や食べる量が増えた人も多いと思います。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣が原因の病気は、日本人の死因の半分を占めています。生活習慣病のリスクや健康状態を知ることができるので、1年に1回必ず健診を受けましょう。

### ▶ 申し込み・問い合わせ

〈国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者〉

健康増進課 ☎0287(63)1100

〈社会保険加入者またはその被扶養者〉

勤務先の健診担当者または各医療保険者

## 健康 だより



## 「ヒートショック」に注意

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所への移動など急激な温度変化のために、血圧が急に上昇し、失神や脳卒中や、心筋梗塞などを引き起こす健康障害です。

### ▶ 予防方法

- ①室内の温度差をできるだけ小さくしましょう
- ②排せつ後は血圧が下がります。立ち上がる時は手すりにつかまるなど、ゆっくり立ち上がりましょう
- ③入浴前には同居者に声をかけましょう。熱い温度や長風呂を避け、立ち上がる時にはゆっくりと。入浴後は水分補給を忘れずに。食事や飲酒、服薬後は時間を空けてから入浴しましょう

▶ 問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100

## 健診のことを教えて！

### Q 健康なのに健診を受ける必要があるの？

→生活習慣病には、自覚症状がほとんどありあません。発見が遅くなると、治療にかかる時間が増え、費用も高額になります。

### Q 去年受けたから今年は受けなくてもいい？

→1年で身体の状態が変わることもあります。間隔を空けずに受けることで、小さな変化に気付くことができます。自覚症状がなくても毎年受けましょう。

### Q 通院してるから健診は受けなくても大丈夫？

→通院していても健診は必要です。健診は、生活習慣病などの早期発見を目的としたもので、治療している病気以外の発見にも役立つからです。

### Q 健診を受けたあとはどうなるの？

→健診結果や結果に基づく生活習慣の改善について、市の健康相談会などで保健師や管理栄養士からアドバイスを受けることができます。



## 認知症サポーター養成講座

いつ、誰がなってもおかしくない「認知症」。認知症になる人は年々増加しており、いつ自分や家族、友人や知り合いが認知症になるか分かりません。認知症について正しく理解すること、また認知症の人やその家族を温かく見守ることが大切です。認知症の基礎知識を学び、理解を深めませんか。

▶ とき 2月2日(水) 午前10時～11時30分

▶ ところ オンラインで開催 ▶ 参加費 無料

▶ 定員 20人(先着) ▶ 申込方法 メールで申し込み

▶ 申込期限 1月28日(金)

▶ 申し込み・問い合わせ

☎高齢福祉課 ☎0287(62)7327

✉k-koureifukushi@city.nasushiobara.lg.jp

# お知らせ掲示板

## くらし

### 農耕車も軽自動車税の登録手続きが必要です

トラクターやコンバインなどの農耕用車両のうち、人が乗って操作する車両は軽自動車税の課税対象です。公道を走るかどうにかかわらず、登録が必要です。現在、ナンバープレートが付いていない車両を持っている人は、早めに登録手続きをしてください。  
※登録が遅れた場合、さかのぼって課税されることがあります。



#### ▼持ち物

- ・店で購入した場合 ↓販売証明書
- ・譲渡された場合 ↓廃車証明書と譲渡証明書

#### ▼届け先

本課税課、函総務税務課、函総務福祉課、箒根出張所

#### ▼問い合わせ

本課税課 ☎(62)7179

## 知っていますか?

### 国民年金任意加入制度

65歳から受けられる老齢基礎年金は、20〜60歳の40年間に保険料を納めなければ満額の年金を受け取れません。

#### 〈保険料の納め忘れがある人〉

納付済期間が40年間に満たない場合は、60〜65歳の間に保険料を納めることで年金を満額にするか満額に近づけられます。

#### 〈受給資格期間を満たしていない人〉

65歳以上の人で、納付済期間や保険料の免除期間が原則10年に満たない場合は、70歳まで任意で加入できます(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限られます)。  
※海外に在住する日本国籍を持つ人も国民年金に任意で加入できます。

#### ▼持ち物

身分証、基礎年金番号が分かるもの、通帳、銀行印(原則口座振替のため)

#### ▼申し込み

大田原年金事務所、本国保年金課、函市民福祉課、函総務福祉課、箒根出張所

#### ▼問い合わせ

大田原年金事務所

☎0287(22)6311

本国保年金課 ☎(62)7129

## 大規模小売店舗の届出書が見られます

大規模小売店舗立地法に基づき、次の店舗の届出書が本商工観光課で見られます。また、内容に意見がある場合は、意見書を提出できます。

#### ▼対象施設

・アクロスプラザ西那須野 (変更届出)

・ヨークタウン那須塩原上厚崎店 (変更届出)

・ヨークタウン那須塩原上厚崎店 (変更届出)

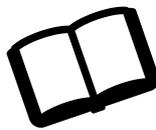
・ヨークタウン那須塩原上厚崎店 (変更届出)

#### ▼閲覧期限

3月15日(火)

#### ▼閲覧場所・問い合わせ

本商工観光課 ☎(62)7154



## 12月の人口

12月1日現在 ( )は前月比

合計	115,013人	(-13)
男	57,166人	(-20)
女	57,847人	(+7)
世帯	48,173世帯	(+22)
出生	52人	転入 331人
死亡	108人	転出 288人

▶問い合わせ 本市民課 ☎(62)7132



今月のテーマ  
ネットで「支援する」「大金をあげる」とうたったサイトに注意!

#### 【事例】

○インターネット上で支援サイトと名乗るサイトに登録した。「1000万円あげます」とメールがきたので口座番号や自分の個人情報などを伝えた。お金をもらうためにはポイントを購入することが必要とメールがきて、数回にわたり合計10万円分を購入したがお金はもらえない。

#### 【アドバイス】

○最初の登録料金は数千円ですが、言葉たくみにメールが入り、数万円単位でポイントを購入してしまいます。

○「支援する」「大金をあげる」とうたったサイトには近づかないでください。

#### ○消費生活センター

(いきいきふれあいセンター内)

☎(63)79000

開設時間 平日午前8時30分〜午後5時