

## 介護予防筋力トレーニング(プール・マシン)参加者募集!

体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。温水プールや介護予防用の安全なマシンを使って体を動かしましょう。専門家が指導しますので安心して行えます。

※送迎は相談してください。

▶申し込み・問い合わせ 市シニアセンター ☎0287(73)2210

	温水プール(全26回)	マシン(全26回)
とき	4月1日(金)~7月5日(火) 毎週火・金曜 午前9時30分~11時または 午後2時30分~4時	4月4日(月)~7月4日(月) 毎週月・木曜 午前9時30分~11時または 午後2時30分~4時
ところ	市シニアセンター	
対象	65歳以上の市民 (介護保険認定を受けておらず、総合事業対象者になっていない人)	
料金	1回300円	
定員	10人	8人
申込期限	2月28日(月)	



## 家族のための認知症教室 with認知症カフェ

「なぜ何度も同じことを聞くの?」「お金をとられたと言うのはなぜ?」など、認知症を知り、どのように関われば良いかを考えてみませんか。介護中の家族だけでなく、認知症を知りたい人の参加も歓迎します。

- ▶とき 2月10日(木) 午前10時~11時30分
- ▶ところ まちなか交流センターくる
- ▶参加費 無料
- ▶定員 20人(先着)
- ▶申込方法 電話で申し込み
- ▶申込期限 2月7日(月)
- ▶申し込み・問い合わせ  
☎高齢福祉課 ☎0287(62)7327



## 高齢者などのみまもりあいを支援

### 〈みまもりあいステッカー〉

登録すると、ID番号とフリーダイヤルが記載された、持ち物に貼れるステッカーが発行されます。徘徊などの恐れがある人の個人情報公表せずにご利用できます。

- ▶助成額 登録初期費用の2千円
- ▶対象 認知症などで徘徊の恐れがある人の家族など
- ▶注意 別途年間運用費用がかかります

### 〈みまもりあいアプリ〉

みまもりあいステッカーに登録した家族などから、地域の人(みまもりあいアプリ登録者)に、検索依頼が送れます。利用は無料です。



### 〈共通事項〉

- ▶問い合わせ ☎高齢福祉課 ☎0287(62)7327



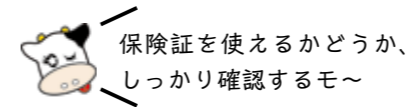
## マッサージなどの正しいかかり方

あんま・マッサージやはり・きゅう、接骨院・整骨院を、保険証を使って利用する場合(緊急時の応急処置を除く)は、あらかじめ医師の診断が必要です。医師の同意がない施術や、医療機関で治療中の部位に重複して施術を受けた場合、保険証が使えないことがありますので注意してください。

※これらの施術をするには国家資格が必要です。県のホームページに有資格者の施術所一覧が掲載されているので、確認してください。



▶問い合わせ 本国保年金課 ☎0287(62)7129



### 〈保険証を使う場合〉

- ①あんま・マッサージ  
筋麻痺や関節拘縮など、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたとき
- ②はり・きゅう  
神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛や頸椎捻挫後遺症などの慢性的な痛みを主とする疾患の治療を受けたとき
- ③接骨院・整骨院  
骨折、脱臼、打撲、ねんざ(いわゆる肉離れを含む)の施術を受けたとき

### 〈保険証を使えない場合〉

- ・肩こりや疲労回復に対する施術を受けたとき
- ・疾病予防のためのマッサージを受けたとき
- ・病院や診療所で治療している疾患について、医師の同意を受けずに施術を受けたとき



## 「医療費のお知らせ」を発送します

国民健康保険に加入している皆さんに医療費を確認してもらうため、世帯ごとに「医療費のお知らせ」を発送します。

※「医療費のお知らせ」は、確定申告で医療費の明細書として活用できます。ただし、今回のお知らせに反映できない月の医療費については、領収書に基づいて明細書を作成してください。

※医療機関などから市国民健康保険への請求が遅れている場合など、このお知らせに記載されないことがあります。

- ▶今回発送対象となる診療月 令和3年1月~10月
- ▶発送時期 2月上旬

※令和3年11・12月分は、3月下旬に発送予定です。

- ▶問い合わせ ☎本国保年金課 ☎0287(62)7143



## 「はたちの献血」キャンペーン

冬場から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足しがちな時期です。また、少子高齢化により、健康な若い皆さんの献血への協力がいっそう必要になっています。新成人の皆さん、「はたちの献血」に行きましょう!

※1・2月のキャンペーン期間中、献血に協力してくれた新成人の皆さんにオリジナル記念品をプレゼントします。

- ▶献血ができる人 16歳~69歳の健康な人
- ※65歳以上の場合、60~64歳の間に献血をしたことがある人。
- ▶献血会場 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、県内の各献血会場
- ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100