健康

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・整骨院で骨折・脱臼の施術（緊急時の応急処置は除く）を、保険証を使って利用する場合は、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。施術を受ける場合、県のホームページに有資格者の施術所一覧があるので確認してください。

栃木県　施術所一覧　検索

〈保険証を使える場合〉

①あんま・マッサージ
筋麻痺（きんまひ）や関節拘縮（かんせつこうしゅく）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、頚腕症候群（けいわんしょうこうぐん）、五十肩、腰痛や頚椎捻挫後遺症（けいついねんざこういしょう）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（だっきゅう）、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を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

▼問い合わせ
○本国保年金課　☎(62)7129

9月24日から30日は結核予防週間です

結核は薬を飲めば治る時代になりましたが、過去の病気と思ったら大間違い。今でも1日に50人の新しい患者が発生し、そのうち5人が命を落としている重大な感染症です。

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。2週間以上続く咳や、特に高齢者で、だるさ・微熱が続く場合や急な体重減少がある場合には、結核の可能性も心に留めて医療機関を受診し、胸部レントゲン検査を受けましょう。症状が無いときも、年に1回は職場や市の検診で胸部レントゲン検査を受けましょう。

▼問い合わせ
○県北健康福祉センター　☎0287(22)2679

後期高齢者医療 健康づくり体験談募集

健康自慢の皆さんが実践している健康法を募集します。

▼募集部門
・運動部門（運動・スポーツなど）
・暮らし部門（食事、生活習慣など）
・生きがい部門（社会活動、趣味など）

▼対象　後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者

▼表彰（受賞作品は公表します）
・最優秀賞　1点　旅行券3万円分
・優秀賞　3点　商品券1万円分

▼応募方法　次の①、②を郵送またはメールにて申し込み
①健康づくり体験談（題名と本文。原稿用紙2～3枚程度）
②応募部門・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を記入した紙（任意様式）

※応募者全員にQUOカード（500円分）を贈呈します。

▼申込期限　9月30日(月)必着

▼申し込み・問い合わせ
○県後期高齢者医療広域連合
☎028(627)6805
✉soumu@kouikirengo-tochigi.jp

住まい・環境

電気自動車の購入をサポートしています

市では、電気自動車購入費の一部を補助しています。

▼補助金額　2.8～20万円
（国のクリーンエネルギー自動車導入事業費補助金（CEV補助金）の半額に当たる金額）

▼対象者（次の5点を全て満たす人）
①その車両について、CEV補助金の交付決定を受けている
②その車両の初度登録日に市民である
③補助金申請日において、市民となってから3カ月以上経過している
④市税の滞納がない
⑤過去にこの補助金の交付を受けたことがない

▼対象車両（次の4点を全て満たす車）
①4輪の電気自動車である
②初度登録から1年を超えない車両である
③車検証の「使用の本拠」が市内にある
④車検証の「燃料の種類」欄が電気のみである

▼申込方法　申請書に必要書類を添付し、本環境課に提出

▼申し込み・問い合わせ
○本環境課　☎(62)7193

9月1日から10日は屋外広告物適正化旬間です

市内にはたくさんの屋外広告物（看板）があります。屋外広告物が、無秩序・無制限に設置されると、景観の阻害や交通などの安全の妨げになることがあります。そのため、屋外広告物を設置する際には、市の許可を受ける必要があります。設置を検討する場合には、必ず相談してください。

〈主なルール〉

○市街地、農村部、山間部など、地域により設置できる広告物の基準（板面の大きさ・高さなど）が違います

○特に景観を守りたい地域（道路沿道など）には、屋外広告物をこげ茶色とする色彩制限を設けています

▼問い合わせ
○本都市計画課　☎(62)7159

○8月の人口

8月1日現在（）は前月比

合計	115,988人	（+44）	
男	57,777人	（+23）	
女	58,211人	（+21）	
世帯	47,666世帯	（+81）	
出生	68人	転入	334人
死亡	96人	転出	262人

▶問い合わせ　本市民課　☎(62)7132

9月10日は「下水道の日」です

9月10日は、下水道の普及と接続利用を促進するための「下水道の日」です。下水道は、各家庭から出される生活排水を地下の下水道本管を通して水処理センターに送り、きれいにして河川に放流するものです。

●接続工事はお早めに

長い年月と多額の費用をかけて整備した下水道は、皆さんに利用してもらって、初めて効果があります。

下水道に接続できる区域に建物を所有している人は、1日も早く排水設備を設置し、下水道に接続しましょう。

排水設備の工事は、市の指定工事店へ直接申し込んでください。

※指定工事店は市ホームページで確認できます。

●接続・改造工事資金の融資をあっせんします

下水道接続の工事費の負担を軽くするため、金融機関から資金借り入れができる融資あっせん制度があります。

▼融資あっせん限度額
改造工事1件につき60万円
（アパートなどの工事は80万円）

▼返済方法　60カ月以内の元金返済
（利子は市が負担します）

●既存の単独処理浄化槽の撤去には

合併処理浄化槽に変えたり、下水道へ接続したりする人を対象に、単独処理浄化槽の撤去費を一部補助します。

▼補助金額
撤去に要する額（限度額10万円）

▼その他　申し込みの際に、交付要件などの確認事項があるので、事前に問い合わせてください

●私道への下水道整備の要望は…

私道への下水道整備には、私道使用者の要望をまとめた申請書が必要です。複数年にわたる整備計画を立て、順次整備していますので、受付後に即工事とはなりません。申請の詳しい条件などは問い合わせてください。

●下水道いろいろコンクール作品募集

公益社団法人日本下水道協会、㈱日本水道新聞社では「下水道の日」にちなみ、下水道に関する理解を深めるため、全国の小・中学生と一般の人を対象にコンクールを開催しています。

▼募集作品
○小・中学生の部　絵画、ポスター、作文、書道、新聞、標語
○一般の部　標語

▼申込期限　10月18日(金)

▼申し込み・問い合わせ
○西下水道課　☎(37)5110

下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

広告

広告　市民講座　屋根・外壁塗り替えセミナーのお知らせ　9月25日(水)・27日(金)・28日(土)

全国各地で年間400回以上の市民講座を開催してきた（一社）市民講座運営委員会が、このたび、後悔しない塗り替え施工のノウハウを聞ける市民講座を開催する。参加無料だが、電話申し込みが必要。屋根・外壁の塗装は、専門知識や技術が必要なため施工業者に全てを任せざるを得ないが、専門知識を持つ筈の施工業者が仕様を守らず、不良施工になるケースが発生している。そのため、信頼できる業者を選択するためには消費者にも正しい知識を身に付ける事が求められている。そこで、この市民講座では外装劣化診断士が解説するスクリーン映像を使って、正しい塗装知識を詳しく分かりやすく説明する。

▼とき　①25日(水)14時～、②27日(金)13時～、③28日(土)10時～

▼ところ　①那須町文化センター　②③黒磯公民館（いきいきふれあいセンター）

▼申し込み　一般社団法人市民講座運営委員会
☎0120-689-419
（9時～18時）