

# 原爆被爆者健康診断

## 今年度は集団健診は実施しません

例年、原爆被爆者定期健康診断を5月と11月に行っていましたが、今年度は実施しません。

個別健診をご利用ください

受診者の希望する日時、場所（市内10医療機関）で、年2回程度受診できます。

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「感染拡大警戒宣言」発令中は、健診が実施できません。ご理解、ご協力ください。

医療機関名	所在地	電話番号
渡辺医院	立戸2-3-8	53-1151
阿多田診療所	阿多田403-2	53-7061
大竹中央クリニック	新町1-1-25	52-6200
しまだファミリークリニック	油見3-12-7	53-3022
坪井クリニック	本町1-1-18	53-8337
シルククリニック	本町1-5-6	52-3313
本町医院	本町2-15-17	52-4427
大和橋医院	本町2-9-4	52-3059
おおえ内科クリニック	晴海1-4-13	35-5552
佐川内科医院	玖波2-4-2	57-2233

## 【国民健康保険】 新型コロナウイルス 感染症に関する 傷病手当金の支給

問い合わせ  
保健医療課 ☎59-2141

国民健康保険の被保険者で給与などの支払いを受けている方が、新型コロナウイルス感染症（発熱などの症状があり、感染が疑われる場合を含む）により、療養のために仕事を休み、事業主から給与などを受けない場合、傷病手当金が支給されることがあります。（申請が必要）

①支給期間 仕事を休んで4日目以降の日から、仕事をすることができない期間

②支給額（直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額）×3分の2×支給対象となる日数

③適用期間 1月1日から9月30日まで  
申請について、不明な点などがありましたら、事前に保健医療課に電話で問い合わせてください。

国民年金は日本に住む20歳から60歳未満までの全ての人が加入することになっています。  
加入期間中に就職や転職、結婚、退職などで年金の種別が変わったときには、手続きが必要です。手続きを忘れると、将来受け取る年金が減額されたり、受けられなくなったりする場合があります。  
なお、内容により、届け出先が異なりますのでご注意ください。

## 就職、転職、結婚、退職… こんなときは届け出を！

問い合わせ  
広島西年金事務所 ☎082-535-1505  
岩国年金事務所 ☎24-2222  
保健医療課 ☎59-2141

年金のはなし No.283

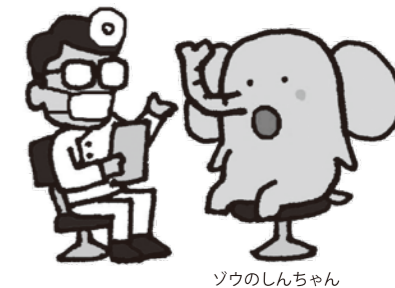


こんなとき	どうする	届け出先	手続きに必要なもの	注意事項
1 20歳になったとき	厚生年金加入者以外は国民年金の加入手続きをしてください。	第1号被保険者になる方 ⇒手続きは不要 第3号被保険者になる方 ⇒配偶者の勤務先	第3号被保険者になる方 ⇒配偶者の勤務先に問い合わせてください。	20歳の誕生日が過ぎた後に保険料納付書、年金手帳が郵送されます。
2 会社を退職したとき (60歳未満の方) ※被扶養配偶者も同様	国民年金の加入手続きをしてください。	市役所	印鑑、年金手帳、離職票 または資格喪失証明書 (退職年月日が分かるもの)	退職された方が60歳以上でも、被扶養配偶者が60歳未満の場合は、手続きが必要です。
3 結婚や退職などで配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者への種別変更手続きをしてください。	配偶者の勤務先	配偶者の勤務先に問い合わせてください。	
4 配偶者の扶養から外れたとき	第3号被保険者からの種別変更手続きをしてください。	第3号被保険者から第1号被保険者⇒市役所 第3号被保険者から第2号被保険者⇒勤務先	印鑑、年金手帳、 資格喪失証明書	届け出先が異なるので注意してください。
5 年金手帳を無くしたとき	再交付の手続きをしてください。	第1号被保険者⇒市役所または広島西年金事務所 第2号被保険者⇒勤務先 第3号被保険者⇒配偶者の勤務先	印鑑、本人を確認できるもの (免許証など)	市役所で受け付けの場合は3週間程度、広島西年金事務所はその日に発行可能です。
6 保険料を納めるのが困難なとき	保険料免除の申請をしてください。	市役所	・失業の場合 印鑑、年金手帳、雇用保険受給資格証または離職票 ・学生の場合 印鑑、年金手帳、学生証または在学証明書	免除の申請は2年1カ月前までさかのぼって申請が可能です。
【年金の種別】	<p>「第1号被保険者」：自営業者、学生、無職などの方                  「第2号被保険者」：サラリーマン、公務員などの方                  「第3号被保険者」：第2号被保険者に扶養されている配偶者                  ※印鑑は、スタンプ印でない認印                  ※年金手帳の代わりにマイナンバーでの手続きも可能です。                  手続きには、本人確認（「身元確認」と「番号確認」）が必要です。                  次のどちらかで確認します。                  ①マイナンバーカード                  ②マイナンバー通知カードと身分証明書（免許証など）</p>			

## 被爆二世健康診断

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

6月10日(水) ▶ 令和3年2月28日(日)



ゾウのしんちゃん

### おわびと訂正

#### 高齢者肺炎球菌予防接種の自己負担額

問い合わせ 保険医療課 ☎59-2140  
市広報4月号(14ページ)の「高齢者肺炎球菌の自己負担額」に誤りがありました。おわびして訂正します。

【誤】自己負担額 3,000円  
【正】自己負担額 5,490円

被爆二世の方の健康管理に役立てていただくため、健康診断を実施します。

### 対象

両親のいずれかが原子爆弾被爆者であり、次のいずれかに該当する広島県内に居住する方

○広島被爆

昭和21年6月1日以降に生まれた方

○長崎被爆

昭和21年6月4日以降に生まれた方

### 健診費用

無料。ただし、精密検査で限度額を超えた部分は自己負担

### 申し込み

6月1日(月)から令和3年1月31日(日)(消印有効)までに、保健医療課、各支所、栄公民館、おがたピア、サントピア大竹に備え付けの専用ページから申し込みできます。

# コロナで外出を控えている 高齢者の安全・健康を守る、

自宅でする取り組み  
【活動量を維持して、元気であるために】

問い合わせ  
地域介護課 ☎28-6226

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、外出の機会を控えることで、動かないことによる、高齢者の方の健康への影響が心配されています。「つぎかない」時間が増えること、身体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなどが行いにくくなります。このような状況が長期化するとフレイル（虚弱）が進み、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症なども重症化しやすい傾向にあります。

ウイルスを寄せ付けない  
身体づくりのポイント

- ① 手洗いを中心とする感染予防
- ② 自宅でできる身体が温まるくらいの運動（ラジオ体操や筋トレ）の継続
- ③ 睡眠と1日3食バランスの良い食事
- ④ ちよつとした会話や笑顔で免疫力を高めましょう。

ながく元気であるための健康ゾウ進のおはなし

## DVDで健康体操

問い合わせ 保健医療課 ☎592153



新型コロナウイルス感染症の予防は  
手洗い×睡眠×食事×運動

免疫力は食事、睡眠、体温を上げる運動で維持・向上が可能です。自宅で体操ができるようDVDを配布します。

【ご当地健康体操 大竹で生きている】  
《若い人向け》

○二階堂和美さん作詞・作曲の歌に合わせての体操です。

【おうちde元気体操】

- 基本編
  - 立位体操編
  - タオル編
  - ペットボトル編
  - ボール編
- ※1世帯1種類。ご希望に添えないことがあります。（すでにお持ちの方はご遠慮ください）  
申し込み 電話で保健医療課へ。

## 自宅でできるおすすめ筋トレメニュー

○ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう  
○10回で1セット、週に3回以上が目標

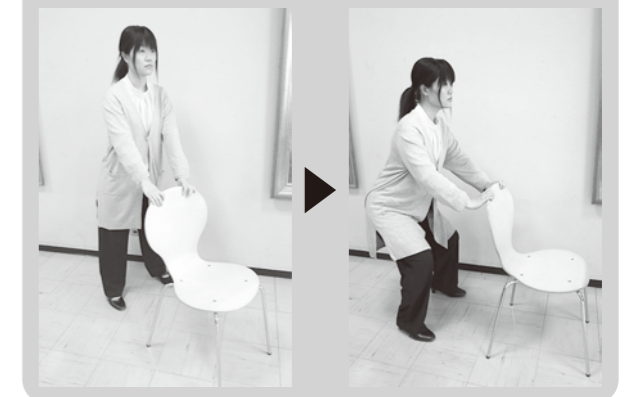
### スクワット

下半身の筋肉をバランスをよく鍛える



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す。（最大90度までを目指す）

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



#### 良い例

ひざはつまさきより先に出さない



#### 悪い例

内股、ガニ股に注意



### ひざ伸ばし

衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

### もも上げ

大腰筋・腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

※注意／痛みがある場合は、医師に相談しましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用  
監修 久野譜也（筑波大学教授 医学博士）塚尾晶子（つくばウエルネスリサーチ保健師 博士/スポーツウエルネス学）

## 支え合う住みよい社会 地域から

5月12日は、民生委員・児童委員・児童委員の日

問い合わせ 地域介護課 ☎286226

地域福祉をサポートする  
身近な相談相手です！

民生委員・児童委員は地域の皆さんの身近な相談役として、地域福祉の中心的な役割を担っています。地域住民の皆さんと一緒に生活しながら、皆さんと同じ立場で相談にのり、必要に応じて行政や専門機関につなぐお手伝いをしています。

また、民生委員・児童委員の中で、児童福祉に関することを専門的に担当する主任児童委員がいます。主任児童委員は、児童関係機関・団体、教育機関などとの連絡・調整や、地域の子どものための健全育成や児童福祉の推進に努めています。  
生活のこと、子どものことで相談があるときは、お近くの民生委員・児童委員にご相談ください。  
民生委員・児童委員、主任児童委員

には法律で守秘義務が課せられており、相談した方の秘密は守られます。お近くの民生委員・児童委員が分からない場合は、問い合わせてください。

民生委員・児童委員は、  
どんなことをしているの？  
専門の相談機関への橋渡し

高齢者や障害のある方の福祉に関すること、子育てなどの不安に関するさまざまな相談を受け、専門の相談機関へつなぐお手伝いをしています。

お年寄りの世帯の見守り活動

一人暮らしの高齢者への声かけ、安否確認などの見守り活動、健康状態や世帯状況などの調査をしています。

福祉情報を提供します

福祉に関する情報提供や関係行政機関などへ連絡調整をしています。

地域の団体と連携した活動

社会福祉協議会やボランティアグループなどと連携した地域福祉活動をしています。



## 民生委員・児童委員の日とは

全国民生委員児童委員協議会（当時）は、昭和52年に、毎年5月12日を「民生委員・児童委員の日」とすることを決めました。これは大正6年5月12日に岡山県済世顧問制度設置規程が公布されたことに由来するものです。