

開催

2014 健康づくりフェスティバル

「2014健康づくりフェスティバル」を10月11日(土)、中野保健センターおよびフィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野で開催します。

「健康は家族の幸せ、みんなの願い」をメインテーマに、健康づくりを題材とした、楽しく、お得な企画をご用意しています。皆様のご来場をお待ちしています。

期日 10月11日(土)
時間 午後0時30分～4時30分
会場 中野保健センターおよびフィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野



▲健康コーナーの様子



▲中野市食生活改善推進協議会展示

内容

○講演会

講師 タニタ管理栄養士
講演内容 「タニタ管理栄養士による健康セミナー」
塩分を減らしてもおいしく食べる工夫、野菜をたくさん食べることの効果や工夫、ゆづり糖値を上げるための食べ方など

○健康コーナー

健康よろず相談、歯科健診、血圧・血糖値測定など

○トレーニングジム無料体験・運動指導

ほかに、製作品展示販売、介護用品展示など盛りだくさんの内容です。ぜひご来場ください。

問い合わせ先

健康づくり課保健医療推進係
(中野保健センター内)
☎(22)2111 (内線368)

開催

歯周病予防教室 ～若さと元気を取り戻そう～



私たちが歯を失う原因の半分は、歯周病だと言われていています。歯周病は、食事や歯磨きはもちろん過労、喫煙などの生活習慣と密接な関係があります。この教室では、歯や歯肉の健康づくりの方法について、体験を通して楽しく学ぶことができます。皆様のご参加をお待ちしています。

会場 中野保健センター 受講料 無料 定員 10人(先着)
対象 19歳以上 申込期限 9月12日(金)

▼教室の日程

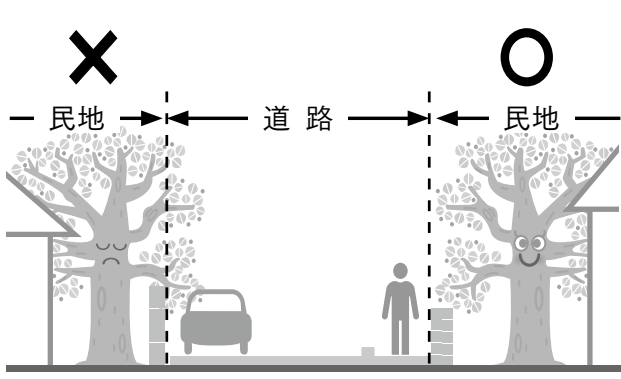
回	期日	時間	内容
1	9月18日(木)	午後1時30分～3時	講師および健診医 すばる歯科クリニック 古田充博先生 講義：演題 「知っていますか？歯周病」 内容：歯周病の症状、怖さ、予防方法などを学習します 健診：歯科医師による口腔内診査、歯周病の精密検査
2	10月9日(木)	午後1時30分～3時 (予約制)	一人一人の結果説明と、お口の健康管理プログラムの提案 内容：歯と歯肉の写真撮影、顕微鏡で口の中の細菌観察など 実習：効果的な歯磨き方法についてアドバイス
3	10月30日(木)	午後1時30分～3時 (予約制)	歯周病予防でアンチエイジング(加齢に伴う症状の予防) 内容：お口の中が良好な状態を維持できるよう支援します。 実習：お口のエクササイズ
4	11月14日(金)	午後1時30分～3時	歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス
5	12月12日(金)	午後1時30分～3時	口腔内最終チェック グループワーク

問い合わせ・申し込み先

健康づくり課健康管理係(中野保健センター内) ☎(22)2111(内線242)

道路

道路への枝の「はみ出し」にご注意ください



植物が繁茂する季節を迎えています。お宅の樹木などが道路上に「はみ出て」いませんか。

道路や歩道に「はみ出した」樹木の枝は、見通しを悪化させたり、通行の障害になるなど、交通事故の原因になります。

樹木の所有者は、道路に樹木がはみ出ないように、枝打ち、移植、伐採など適切な管理をお願いします。

土地の所有者の方へ

土地の所有者には、民法の規定により所有地内に存在する樹木などを適切に管理する義務があり、これに起因して車両や歩行者に事故が発生した場合、所有者の管理責任が問われ、場合によっては賠償請求されることもあります。

災害など緊急性がある場合は除き、市では枝の伐採などを行います。個人で伐採などができない場合は、造園業者などにご相談ください。

伐採した枝などについて

伐採した枝などは、全戸に配布した「ごみと資源物の正しい分け方」に基づいて処分してください。(直径12cm以下、幅50cm、直径30cm以下に束ね、ひもでしっかりと縛り、45円の証紙シールを張る)なお、野外焼却は行わないようお願いいたします。

問い合わせ先
道路河川課監理係
☎2111 (内線263)

国保

国民健康保険被保険者証が更新になります

新しい保険証を加入者世帯の世帯主に9月下旬までに郵送します。

ただし、国民健康保険税に未納がある方には郵送できない場合があります。

保険税を滞納している世帯には、市役所に来庁いただき、納税相談の上、交付する場合があります。

新しい保険証(一般用が空色、退職者用は桃色)は、10月1日から使用できます。

保険証は、保険に加入していることを証明する大切なものですから、紛失しないよう注意してください。

また、医療機関を受診するときは、必ず持参してください。70歳以上75歳未満の方は、保険証と高齢受給者証(緑色)を合わせて医療機関へ持参してください。

医療機関の窓口負担割合は3割です。義務教育就学前の方と、70歳以上で所得が現役並み所得以外の方は2割(誕生日が昭和19年4月1日までの方は1割)になります。

また、75歳以上の方と、65歳以上で一定の障がい認定を受けた方には7月末に「後

期高齢者医療保険証(橙色)を郵送してあります。現在お使いの保険証は、10月1日以降に各自で破棄するなど処分してください。

問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎2111 (内線296)
豊田支所地域振興課市民生活係
☎3111 (内線131)

【届いた保険証の確認】

記載内容を確認していただき、次の項目に該当する方は、必ず、市民課または豊田支所地域振興課へ届け出してください。

こんなとき	届け出(代理可)	必要なもの
勤務先の健康保険証を持っているのに保険証が送られてきた	国民健康保険を離脱する届け出がされておらず、国民健康保険にも加入していることになるため、届け出が必要になります。	<ul style="list-style-type: none"> 勤務先の保険証 国民健康保険証 印鑑 運転免許証など本人確認ができるもの
会社などを退職しているのに保険証が送られてこない	国民健康保険への加入の手続きがされていない場合は、保険証が送られませんので、届け出が必要になります。	<ul style="list-style-type: none"> 勤めていた会社からの健康保険離脱証明書など 印鑑 運転免許証など本人確認ができるもの^{*1}

*1 60歳以上65歳未満の方で退職などされ、年金証書をお持ちの方は年金証書が必要です。

【国民健康保険税の納入について】

保険税は1世帯ごと「世帯主」が納税義務者となり課税されます。保険税納入通知書に記載されている納期限までに納入をお願いします。口座振替の方は、口座残高の確認をお願いします。