

市政情報

講座・教室・イベント

募集・求人

健康

高齢者・福祉

ウォーキング

子育て

図書館

相談

市民情報
(伝言板・文芸)

前納による保険料額

	本来の保険料額	割引額	前納による保険料額
6か月	99,540円	810円	98,730円
1年	199,080円	3,530円	195,550円
2年	397,320円	14,540円	382,780円

なお、2年前納用の納付書を受け取るには、別途、川越年金事務所に申込みが必要です。

4月から国民年金保険料額が変わりました

令和4年度の国民年金保険料額は月額16,590円です。4月上旬に、納付書が日本年金機構から郵送されます。保険料を4月30日までに、現金で一括納付すると割引になる制度(前納)があります。

今月号掲載の対象事業

市民健康増進センター教室	19
ファミリー歯科健診	19
みんなきらめけ!!ハッピー体操	20
かんたん料理教室	21
いきいき生活教室	22
こちらウォーキングセンターです	24
月例市民ウォーキング	24
高齢介護課	21・1406 22・7731

令和4年度(16,590円)、令和5年度(16,520円)の保険料額に基づき計算しています。

令和4年度(16,590円)、令和5年度(16,520円)の保険料額に基づき計算しています。

令和4年度(16,590円)、令和5年度(16,520円)の保険料額に基づき計算しています。

学生納付特例制度

国民年金加入中の学生の人が保険料を納めることが難しい場合、納付期限を延長する学生納付特例制度があります。

川越年金事務所

049-242-2657
049-245-8919
021-1434
023-0076

高齢者世帯調査(簡易版)

70歳以上の高齢者のみの世帯
令和4年度の高齢者世帯調査を4月から実施します。

かんたん料理教室

5月20日、6月17日、7月15日(金)
午前9時30分～11時30分
高坂丘陵市民活動センター
対市内在住の65歳以上の人
定20人(申込順)

かんたん料理教室

5月20日、6月17日、7月15日(金)
午前9時30分～11時30分
高坂丘陵市民活動センター
対市内在住の65歳以上の人
定20人(申込順)

申請は毎年度必要です

障害基礎年金又は遺族基礎年金を請求するときには、納付済期間と同様に扱われます。

休日当番医 診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

4月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
29日(祝)	いちごクリニック	内科	東平1889-1	☎36-1115
29日(祝)	瀬川病院	内科、外科	小川町大塚30-1	☎72-0328

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療 事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から(受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター(対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く)午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県救急電話相談 (小児・大人共通) ☎#7119(又は048-824-4199) 毎日24時間対応

みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

会場	日時	定員
市民体育館	2・16日(月)・18日(水)	90人
唐子地区体育館	18日(水)	40人
北地区体育館	12・26日(木)	70人
南地区体育館	13・27日(金)	70人
大岡市民活動センター	19日(木)	35人
野本市民活動センター	2・23日(月)・9・23日(月)	55人
高坂丘陵市民活動センター	17日(火)	30人
大岡コミュニティセンター	17日(火)	40人
きらめき市民大学	23・9・23日(月)	40人
きらめき市民大学(男性のみ)	16日(月)	40人
市民福祉センター	19日(木)	30人

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学)

ワンポイント対象事業

「心のこもった地域福祉プロジェクト2020」の1つとして、高齢者の健康づくりや社会参加を支援しています。

対象事業に参加して会場の受付又は担当窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨ばたん圓と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人
ポイント付与期間 令和5年2月28日(火)まで

※年度が変わると付与されたポイントは失効します。

ばたん圓交換申込期限 令和5年3月15日(水)まで

※申込みは年度内1回に限ります。

市民病院・ワンポイントクリニック

ものがゆがんで見える?～加齢黄斑変性のお話～ 眼科医師 正田千穂

「加齢黄斑変性」という病気をご存知でしょうか?加齢黄斑変性は、加齢によって網膜の中心部分である黄斑がダメージを受けて変化し、見ようとする真ん中の部分が見えにくくなる病気です。一般には馴染みのない病名かもしれませんが、欧米では成人の失明原因の第1位です。近年は日本でも高齢化と生活の欧米化によって増加し、失明原因の第4位の病気となっています。特に50歳以上の80人に1人にみられ、歳を重ねるごとに発症リスクは高くなります。

私たちがものを見る時、目に入った光は、網膜という、カメラでいうフィルムの役割をする組織で受け取られます。網膜の中心には、ものの詳細を見分けたり、文字を読んだりするのに重要な黄斑という部分があります。加齢黄斑変性ではこの黄斑に老廃物が溜まり、新生血管というもろく破れやすい血管が生じます。この血管から、出血や水分が漏れ出すことで黄斑にダメージを与えます。そのため、見たい部分がゆがんだり、ぼやけたり、黒く抜けて見えるの

です。以前は治療法がありませんでしたが、現在は抗新生血管療法が開発され、病気のコントロールが可能です。病気の活動性によっては複数回の治療が必要になることもあります。きちんと継続治療をすれば、失明予防はもちろん、良好な視力維持も可能になっています。

加齢黄斑変性の発症リスクを高める原因として、喫煙や肥満、紫外線を多く浴びることが挙げられます。禁煙や適度な運動、外出時にサングラスをかけるなどの対策で、加齢黄斑変性の発症を予防し、進行を遅らせることができます。

ここで、自宅でするセルフチェックを紹介します。方眼紙や、窓・障子の枠などをつかって、片目ずつ、ある一点を見つめましょう。中心や周りの枠が途切れたり、ぼやけたり、ゆがみがある場合は黄斑の病気の可能性があります。見え方がおかしいと感じたら、ひとりで不安を抱え込まず、まずは眼科を受診してみましょう。