

## 高齢者・福祉

### 埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診

お口の健康は全身の健康につながります。疾病予防、健康増進のためにぜひ受診してください。

**実施期間** 7月1日(土)～令和6年1月31日(水)

詳細は、6月下旬に埼玉県後期高齢者医療広域連合から届く案内をご確認ください。

**対** 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人  
・昭和17年4月2日から昭和18年4月1日までに生まれた人  
・昭和22年4月2日から昭和23年4月1日までに生まれた人

**☒** 健康長寿歯科健診コールセンター ☎0120-941-869

※コールセンターは6月21日(水)から開設します。

### 認知症検診

医療機関で、問診形式の認知症検診を受けてみませんか。市では、認知症の早期発見や早期診断・治療につなげるため、認知症検診事業を行っています。

**☒** 12月25日(月)まで

**対** 検診日に市内に住居票がある人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない70歳(昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ)・75歳(昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ)に達する人

**☒** 無料(1人1回限り)

※対象者には、5月下旬に案内通知を送付しています。実施医療機関に直接申込み、受診してください。

**☒** 高齢介護課 ☎22-7733 ☒22-7731

### シルバー人材センター会員募集

働くことに生きがいを持って地域社会に貢献できる人を募集します。

**入会説明会**

**☒** 毎月第1木曜日午前10～11時

**対** 市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある人

**申**・**☒** シルバー人材センター

☎22-2245 ☒22-7655

### 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。

ところ	7月
唐子地区体育館	5日(水)
北地区体育館	13・27日(木)
南地区体育館	14・28日(金)
大岡市民活動センター	6・20日(木)
野本市民活動センター	3・10・24日(月)
高坂丘陵市民活動センター	4・18日(火)
大岡コミュニティセンター	4・18日(火)
きらめき市民大学	10・24日(月)
市民福祉センター	6・20日(木)
すわやま荘	18日(火)

**時間** 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センターは午後2時～3時30分)

**対** 市内在住の60歳以上の人

**持** フェイスタオル(体操用)、バスタオル(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込みは不要

**☒** 総合福祉エリア

☎22-5561 ☒25-3305

高齢介護課

☎21-1406 ☒22-7731

### 東松山市×カーブスジャパン共催からだの衰え度チェック

**☒** 6月20日(火)午前9時20分～午前最終受付11時20分、午後1時10分～午後最終受付3時50分(予約時に時間調整)

**場** 高坂丘陵市民活動センター

**対** 市内在住の人

**定** 36人(申込順)

**内** 血管年齢測定、姿勢バランスチェックなど(所要時間40分程度)

**申**・**☒** 直接又は電話で高齢介護課へ。

☎21-1406 ☒22-7731

### いきいき生活教室

**☒** 7月12日・26日、8月9日(水)午前10時～11時30分(2回目のみ正午まで)

**場** 大岡市民活動センター

**対** 市内在住の65歳以上の人

**定** 20人(申込順)

**内** 健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ。

**費** 400円

**申**・**☒** 7月5日(水)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561 ☒25-3305

### 5月1日～6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です

大麻の使用は有害で、不正栽培・所持は犯罪です。また「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されているから害がない」などといった誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡大が懸念されています。

正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、最寄りの県保健所までご連絡ください。

**☒** 東松山保健所 生活衛生・薬事担当 ☎22-0280 ☒22-4251

## 国民健康保険税

令和5年度の納税通知書は、世帯主宛てに7月12日(水)発送予定です。納税義務者は世帯主ですが、税額は国民健康保険に加入している人のみで計算します。

### 令和5年度の税率

項目	医療給付費分	後期高齢者支援金等分	介護納付金分
所得割	7.3%	2.4%	2.0%
均等割	22,800円	12,000円	13,200円
賦課限度額	650,000円	200,000円	170,000円

### 用語解説

**所得割** 被保険者の前年中の所得に応じて決定

**均等割** 被保険者数に応じて決定

※令和5年度の税率は、令和4年度から変更ありません(賦課限度額のみ変更)。

※税額は医療給付費分と後期高齢者支援金等分、介護納付金分を合算して算出します。なお、介護納付金分は40～64歳の加入者のみが対象です。

**☒** 保険年金課 ☎21-1403 ☒23-0076

## 後期高齢者医療制度の保険料

### 保険料の計算

令和5年度	
均等割額(被保険者全員が均等に負担する部分)	44,170円
所得割率(被保険者の所得に応じて負担する部分)	8.38%
年間保険料上限額	660,000円

既に特別徴収(年金からの差引き)により保険料を納めている場合は次の表のとおりです。

年金受給月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
保険料額	前々年の所得をもとに算出した仮算定額			前年の所得をもとに算出した本算定額から4・6・8月に納付済みの保険料額を差し引いた金額		

※4・6・8月の保険料額と10・12・2月の保険料額が異なる場合があります。

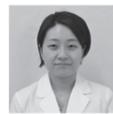
### 保険料の納め方

<b>納付方法</b>	特別徴収(年金からの差引き)	普通徴収(納付書又は口座振替)
<b>対象</b>	年額18万円以上の年金を受給している人で、後期高齢者医療保険料額と介護保険料額の合計額が特別徴収対象年金の受給額の1/2を超えない人	左記以外の人又は納付方法変更申請をした人
<b>通知</b>	7月中に保険料額決定通知を郵送	7月中に納付書(口座振替の場合は保険料額決定通知)を郵送

**☒** 保険年金課 ☎63-5004 ☒23-0076

## 市民病院・ワンポイントクリニック

### 眼が突然真っ赤になってしまった～結膜下出血について～ 眼科医師 洲之内千尋



白目が突然真っ赤になってしまったこと、一度はご経験あるでしょうか。これは結膜下出血といって、結膜(白目)の下にある小さな血管が破れて出血した状態です。出血の程度は小さな点状のものから白目全体が真っ赤になるものまで様々です。ほとんどの方が無症状で、一部ごろごろする方もいらっしゃいますが、痛みやかゆみ、めやになどの症状はほぼありません。また目が見えにくくなったり、視野が狭くなったりすることはありません。そのため本人は気が付かないことが多く、鏡を見て気が付いたり、周囲の人に指摘されたりすることがほとんどです。原因としては、打撲や眼をこするなどの刺激、せき、くしゃみ、強く鼻をかむ、いきみなどがありますが、原因不明が大部分を占めます。

目が赤くなったという訴えの中には大きく分けて出血と充血がありますが、この二つは異なります。出血は血管が破れた状態で、出血した部位の血管の走行が見えないのに対し、充血は細い血管が拡張し

た状態であり、血管の走行が見えます。また出血でも、眼の中で出血していて鏡で見ても出血の状態が見えない眼底出血というものもあります。

結膜下出血は通常1～2週間ほどで徐々に吸収されますが、広範囲に広がったりたくさん出血したりした場合には2～3か月、吸収に時間がかかることもあります。いずれの場合でも、治療の必要はなく自然にひくのを待ちます。この出血だけでは周囲の人に症状がうつることはありません。

ただし眼外傷を受けた時や痛み、かゆみ、めやにを伴う時は眼科受診を検討してください。また、短期間のうちに何度も繰り返し出血する場合には、結膜にしわがでできる結膜弛緩症や、動脈硬化、高血圧、糖尿病などで血管がもろくなっていたり、貧血、血小板減少症、白血病などで血が止まりにくくなっていたりすることも考えられるので、まずは眼科でご相談ください。