

# 保険証の変更にご注意!!

あなたの保険証は  
大丈夫ですか？

就職や転職・退職などにより  
扶養から外れたとき、又は任意  
継続の資格を失ったときは、そ  
れまでの保険証は使用できませ  
ん。

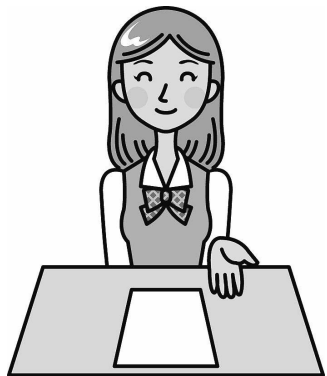
資格喪失した保険証で受診し  
ていると、保険適用された医療  
費を全額自己負担していただく  
場合がありますので注意してく  
ださい。

退職や家族の就職などにより  
保険証が変わったときは、速や  
かに今お持ちの保険証を返却し、  
新しい保険証を提示しましょう。



保険証は正しく  
使用しましょう

診療を受けるときは、その都  
度必ず保険証を提示しましょう。  
※70歳以上75歳未満の人は保険  
証と一緒に「高齢受給者証」も忘  
れずに提示してください。



業務上での病気・けがや通勤  
災害は労働災害ですので、保険  
証は使用できません。



## 元気にステップ教室と生活機能調査

お元気ですか？地域包括支援センターです

### 元気にステップ教室

年をとっても住み慣れた地域で  
元気にいきいき過ごしたいとい  
う願いは、みなさんにあると思  
います。

自立して健康に過ごせる期間  
「健康寿命」を出来るだけ長く  
のばすためには、老化を出来る  
だけ防いで「介護予防」を心が  
けた生活を行うことが重要です。

本町では、介護予防のための「元  
気にステップ教室」を各地区で下  
記の表のとおり開催しています。  
時間は土師地区が午前10時～11時  
30分まで、それ以外の地区は午後  
1時30分～3時までです。

この教室は、運動機能の向上と  
閉じこもり予防、認知症予防に効  
果があります。座ってできること  
を中心に、家でも簡単にできる運  
動をプロが直接指導します。

近所で誘い合わせて、参加して  
ください。地域みんなで介護のい  
らない生活を目指しましょう。



「元気にステップ教室」の様子

地区	会場	日程
智頭	ひまわり会館	第2・4(月)
山一	山形共育センター	第1・3(金)
山二	芦津どんぐりの館	第2・4(木)
那岐	那岐地区公民館	第2・4(金)
土師	土師地区公民館	第1・3(木)
富沢	富沢地区公民館	第2・4(木)
山郷	山郷地区公民館	第1・3(木)

### 生活機能調査

心身の状態は高齢になっても  
鍛え・使い続けられれば向上するこ  
とがわかっています。反対に頭  
も体も使わなければ、どんどん  
老化していきます。

65歳以上になったら、介護予  
防のために最低3年に1度は  
「生活機能調査」を受け、自身  
の生活を振り返り、介護予防の  
必要な人を早めに見つけ、介護  
予防を行うことが介護保険法に  
定められています。

本町では介護認定を受けてい  
ない人を対象にこの調査を平成  
22年から毎年行っています。

対象者には調査用紙を送付し  
ますので、しっかりと読んで回答  
のうえ、同封の返信用封筒に入  
れて返信してください。「自分は  
元気だから必要ない」と思ってい  
る人も、必ず返信してください。

地域の傾向等は「広報ちづ」  
でもお知らせしていますが、こ  
の結果が地域全体の把握や対策  
にもつながっています。

調査は4月末～5月に郵送す  
る予定ですので、協力をお願い  
します。

## 便利な1冊 『小児救急ハンドブック』



鳥取県が発行している小児救急  
ハンドブックには、

「こんなときはどうすればいい  
の？お医者さんへ持っていくも  
の？上手なお医者さんのかかり方  
は？」などといったことについて  
分かりやすく書いてあります。

(例) こんなときは

どうすればいいの？

●おなか痛いととき(腹痛)

食欲もあり、機嫌がよく、嘔吐  
もないときは急を要しません。

便秘ではありませんか？

●看護のポイント

トイレへ行かせてみてください。

ウンチが出れば、それだけで腹痛  
がおさまることもよくあります。

ハンドブックが欲しい人は小児  
科外来へ申し出てください。

## 出前健康講座を 行っています!!

医師をはじめ運動指導士  
や薬剤師など、職員が地域  
へ出向いています。今年も  
行いますので、気軽に依頼  
してください。

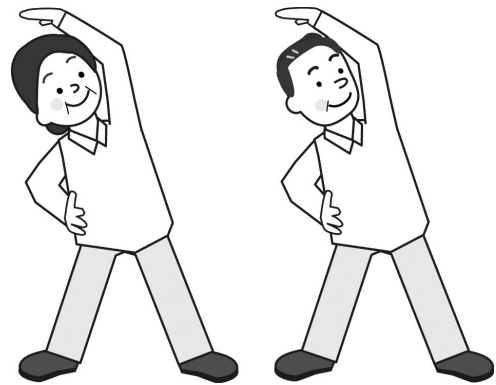


夏場の健康管理講座の様子



婦人会の皆さんとストレッチ体操

○お知らせ  
4月から、診療日程表  
が変わります。詳しくは  
別途配布チラシをご覧ください。



問合せ先 地域包括支援センター ☎ 75 - 6007

問合せ先 国民健康保険智頭病院 総務課 ☎ 75 - 3211