

～上里町国民健康保険および埼玉県後期高齢者医療制度ご加入の方へ～ 特定健康診査・健康診査（個別健診）のお知らせ

個別健診が今年度も実施されます。

対象となる国民健康保険または後期高齢者医療制度加入中の方には9月下旬に受診券を発送しました。
集団健診による特定健康診査・健康診査を受診できなかった方は、ぜひこの機会をご利用ください。

▶対象者

- ①令和4年3月31日現在で、満40歳以上の国民健康保険の加入者
- ②埼玉県後期高齢者医療制度の加入者

▶対象とならない方

- ①令和3年度特定健康診査・健康診査（集団）を受診済の方
- ②健診を希望しない旨のご連絡をいただいた方
- ③予防検診（人間ドック）の助成申請をされている方
- ④受診時に国民健康保険・後期高齢者医療制度に未加入の方（受診券が届いた場合でも、さかのぼって資格喪失した場合は対象となりません）
- ⑤その他除外理由に該当する方

※お手元に受診券が届かない方は、お電話でお問い合わせください。

▶実施期間…10月1日(金)～令和4年2月28日(月)

※10月以降の開始の医療機関もあります。ご注意ください。

▶実施医療機関…本庄市児玉郡内の指定医療機関（受診券と同封の一覧表記載の医療機関）

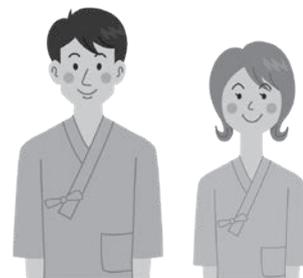
▶健診費用…無料

▶持ち物…受診券（個別用）・健康保険証

▶個別健診受診の流れ

- ①受診券が届いたら、ご本人が指定医療機関へ直接ご予約をしてください。
- ②健診当日必ず受診券と健康保険証を持参し、予約した医療機関で受診してください。
- ③後日役場から健診結果が送付されます。

▶申込先・問合せ…健康保険課医療年金係【☎35-1222】



ちよつくら講座

おうちで出来る

フレイル予防⑦

いつまでも元気な体を維持することができるように
ちょっとしたストレッチや簡単にできる運動を紹介していきます!!

わき伸ばし

- ・タオルを持ち、両足を肩幅に開く。
- ・両手を前から上にあげて背伸びをする。
- ・背伸びの姿勢から、上半身を気持ちが良い所まで倒す。
- ・10～15秒/回を1～5セット行う。

==得られる効果==

背中、ウエストの引き締め・猫背予防・上半身の柔軟性の向上

【筋トレ時の注意点】

ゆっくりと行う！息を止めない！無理をしない！

*フレイルとは加齢により心身が老い、衰えた状態のことで、「健康」と「要介護」の間にある状態のことをいいます。



①

ふらつく方は、椅子に座って行いましょう。



②

左右交互に行います！

上里町地域包括支援センター（高齢者いきいき課内）【☎35-1243】

年金生活者支援給付金の簡易請求書(はがき)について

対象となる方

- 老齢基礎年金を受給しており、以下の要件を全て満たしている方
 - ・65歳以上である
 - ・世帯員全員が市町村民税非課税である
 - ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
 - ・前年の所得額が約462万円以下である



請求手続き

対象者には、日本年金機構から請求手続きの案内が、順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入して提出してください。提出に添付書類は必要ありません。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

問合せ…「給付金専用ダイヤル」

【☎0570-05-4092 (ナビダイヤル)】

■見守りキーホルダーをご活用ください

高齢者が外出先で突然倒れたり保護された場合に、印字された連絡先に登録番号を伝えると、身元や緊急連絡先が確認でき、必要な対応を行うことができます。認知症状のある方には、服や持ち物に貼り付けることができるシールも一緒にお渡ししています。

対象…町内に住所のあるおおむね65歳以上の方で、高齢者世帯の方、日中独居の方、認知症による症状がある方、急な発作の恐れあるいは身体上の慢性疾患があり、日常生活上注意が必要な方等



費用…無料

申込・問合せ…高齢者いきいき課
地域包括支援係 【☎35-1243】

■ご存知ですか?「行政相談週間」10月18日(月)～24日(日)

この週間は、行政相談制度を広く広報し、国民の皆さまにこの制度を利用していただくため、関係行事を全国的に実施しています。

町でも、総務大臣から委嘱された行政相談委員が行政相談所を開設して、皆さまからの相談をお待ちしています。

日時…10月22日(金)、午後1時30分～4時

会場…上里町コミュニティセンター

内容…福祉、道路、医療、保険、年金、郵便など

※前記以外でも、偶数月に定例相談所(第1木曜日)を開設しています。

※この他、総務省関東管区行政評価局(きくみみ埼玉)でも相談を受け付けています。

・行政苦情110番

【☎0570-090110】

【FAX 048-600-2336】

・インターネットによる行政相談受付



◀総務省ホームページ
「インターネットによる行政相談」

問合せ…町民福祉課社会福祉係 【☎35-1224】

子育て世代包括支援センターからのお知らせ 問合せ…子育て共生課子育て支援係【☎35-1236】



コロナ禍での妊娠・出産・育児

世の中がコロナ禍と言われるようになり、1年以上が過ぎました。この間、妊娠・出産・育児を経験されている方が上里町にもたくさんいらっしゃいますが、コロナ禍においてはどのように変化しているのでしょうか？

コロナ禍において、家族が同行できない産院での妊婦健診。産院主催の母親・父親学級はほぼ中止。保健センターの乳幼児健診・赤ちゃん訪問は実施方法を変えての継続。各種健診の際には、医者・看護師・保健師の方々とはいじくりと話せても、ソーシャルディスタンスを保つために周りにいる妊婦さんやママさんと会話する事がスムーズにできず、少し物足りなさを感じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

また、出産までは家族と一緒にいられても、入院からは一人きり。ママさんやパパさんでも、誕生した我が子との面会は毎日短時間。産院にもありますが、ママさん以外は、退院するまで面会できない病院もあるそうです。

ある日、とあるご家族が退院後の出生届の手続きに来庁された際、赤ちゃんのパパさんが、「今日、初めて抱っこしました」と手続き中、赤ちゃんをそれはそれは愛おしく抱きしめている姿を見かけました。お子さんが誕生したからの我慢が限界に達し、愛情が爆発しているかのようでした。

コロナ禍の妊娠・出産は、今までにない寂しさや孤独を感じるデメリットがあるかもしれません。しかし一方で、「二人でのんびりする時間の確保」などのメリットもあると感じます。何がメリットなのかは、人それぞれだと思いますが、皆さま方にとってのメリットを考えてみてはいかがでしょうか。

コロナ禍での妊娠・出産・育児状況は、少しずつ良い方向に改善されているように感じます。ママさんが快適な妊娠生活を送り、感動的な出産を経験し、楽しい育児ができるように、私たちもできる限りのお手伝いをしていきたいと思えます。誕生した赤ちゃんは、ご家族の宝物。そして、私たちにとっても尊い宝物です。

～目の不自由な方の職業自立を目指して～ 県立特別支援学校埼玉一学園（盲学校） 高等部専攻科入学者の募集

高等部専攻科（3年課程）では、視覚障害（全盲または弱視）の10代から60代の方が、あん摩・マッサージ・指圧、はり、きゅうの技能を習得しています。

卒業時には、国家試験の受験資格が得られます。

対象…県内在住で次の条件のいずれにも該当する方

- ①両眼の矯正視力がおおむね0.3未満の方、または、矯正視力が0.3以上の方で、盲学校の教育を受けることが適当であると判断できる方（身体障害者手帳を未取得の方も含む）
- ②高等学校を卒業した方、もしくは、令和4年3月卒業見込みの方、または、同等以上の学力があると認められる方

選考日…第1次募集：11月26日(金)

第2次募集：令和4年2月14日(月)

相談・見学…随時受け付けます。詳細はお問い合わせください。

問合せ…県立特別支援学校埼玉一学園（盲学校）高等部専攻科
（埼玉県川越市笠幡85-1）

【☎049-231-2121】

神保原児童館 「親子体操教室」

日時…10月30日(土)

午前10時～11時

会場…神保原児童館

対象…2～3歳の幼児と保護者

講師…立石 明子氏

定員…6組（先着順）

持物…水分補給用の飲み物
タオル

参加費…無料

申込…10月4日(月)、午前9時から電話または直接窓口へ

申込先・問合せ

神保原児童館【☎33-3621】



保健センターからのお知らせ 問合せ【☎33-2550】

♥動画で学ぶ！健康長寿サポーター養成講座

対象者…町内在住の方

内容…①生活習慣病予防などの健康づくり全般に関する講習動画を視聴する。

②受講後、簡単な〇×テストの実施。(10問中8問以上正解で合格)

準備…パソコンまたはスマートフォン、タブレット、インターネット回線

※W i - F i 環境推奨、データ通信にかかる費用は受講する方の負担となります。

※インターネット環境がない方は保健センターへご相談ください。

申込期間…10月4日(月)～18日(月)

申込方法…下記の専用アドレスに以下の情報を直接入力し、メールを送信してください。10月22日(金)に保健センターよりメールで講習動画URLを送付します。

※申込者のみ閲覧できるよう限定的な公開となっています。

【入力情報】①氏名 ②住所 ③生年月日 ④電話番号

申込専用
アドレス

healthcare@town.kamisato.lg.jp



専用アドレス
QRコード

受講期間…10月25日(月)～11月25日(木)

回答期限…11月30日(火)

健幸ポイント…期限内に回答し合格した方には、100ポイント付与します。



「健康長寿サポーター」とは

健康長寿サポーター養成講習を修了し、次の行動に取り組んでいただく方です。

(資格制度ではありません)

①自分の健康のため、食や運動などの生活習慣の改善を実践する方

②生活習慣の改善に関する知識を家族、友人、周りの皆に広めていただく方

※上里町では、376人の方がすでに受講・登録されています！

♥高齢者インフルエンザ予防接種

期 間…令和4年2月28日(月)まで

該当者

①65歳以上の方(昭和31年12月31日以前に生まれた方)

②60歳以上65歳未満の方(昭和32年1月1日～昭和36年12月31日に生まれた方)で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を認定された身体障害者手帳1級の方

※対象の方には9月下旬に予診票等をお送りします。

なお、実施期間中に65歳、60歳の誕生日を迎える方には順次通知いたします。

会 場…指定実施機関(通知に一覧表を同封)

料 金…自己負担額1,000円(生活保護世帯の方、東日本大震災被災者の方および中国残留邦人等支援受給者の方は無料)

回 数…実施期間内に1回 申 込…指定実施機関に直接申し込み



10月 保健センター予定表 ☎33-2550

13日(水) 3歳6か月児健康診査

15日(金) 1歳6か月児健康診査

18日(月) 7・8か月児健康診査

19日(火) 3・4か月児健康診査

20日(水) 5歳児健康相談

25日(月) 2歳6か月児健康診査

25日(月) 赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座

※健診対象者へ個別で通知いたします。
※赤ちゃん相談は「完全予約制」になりました。

休日 の 医療機関はこちらへ

休日・夜間急患診療所

【本庄市保健センター内☎23-3322】

診療科目…内科系疾患

診 療 日…日曜・休日・年末年始
平日木曜日夜間

診療時間…午前9時～正午

午後1時～4時、午後7時～10時

(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください

※夜間の診療は午後9時45分までに受付を
してください。

在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる
場合もありますので、確認してからお出かけください。

10月 3日(日)	彩北病院	☎ 21 - 0111
10月10日(日)	彩の丘クリニック	☎ 71 - 7166
10月17日(日)	あたご山クリニック	☎ 22 - 8733
10月24日(日)	黒岩整形外科医院	☎ 34 - 0551
10月31日(日)	小林クリニック	☎ 23 - 3371
11月 3日(水)	恵南クリニック	☎ 24 - 0008