

たかが検尿、されど検尿

朝日医院 医師 朝日新 さん

体調不良を訴えて来院される患者さんに対して、私達はまず検尿検査をお願いすることがありますが、中には抵抗のある方がおられるのも事実です。しかしながら検尿ひとつで多くのことがわかります。

●ケトン体・糖の代謝障害が起きると、肝臓で糖の代わりに脂肪酸が利用されてケトン体が生じ、尿中に排泄されてしまいます。

●尿比重・体内が脱水状態なのか水分が多い状態なのかかわかります。

●尿PH・体内環境を弱アルカリ性に保つために、尿に含まれる酸の排泄をチエツクすることで体内の様子がわかります。

●たんぱく質・健康な方では通常尿にたんぱく質は排泄されません。しかし運動・入浴・長時間の立位等で身体負荷がかかった後には少量のたんぱく質が出る場合があります。大量のたんぱく質が排泄される場合には、腎不全等の重大な疾患が潜んでいる可能性が高く、更なる検査が必要とされます。

●糖・血液中の糖濃度が高くなると尿中に糖が漏れることがあります。健康な方では一般的な検査法では検出されません。陽性の場合には糖尿病の精査が必要となります。

●ケトン体・糖の代謝障害が起きると、肝臓で糖の代わりに脂肪酸が利用されてケトン体が生じ、尿中に排泄されてしまいます。



朝日医院 日野町大窪1010-1 ☎0748-52-0057

日野町消防団第3分団 消防ポンプ車入魂祭

日野町消防団第3分団に新しく最新の機能を備えたポンプ車が配備され、出動時の安全を祈願し11月27日(日)、必佐公民館で入魂祭が挙行されました。

入魂祭の後には日々の車両管理を担当する6班(機動班)の皆さんによる祝賀放水が行われました。班長の村島貴平さんは「車両が新しくなり、防火・防災に心新たに努め、次の世代へとつないでいくため大切に使用していきたい」と話されました。



さあ 運動をはじめよう!

運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう!

ワンボーズヨガ ダイアゴナルのポーズ

効果・おなか(腹横筋)、背中(多裂筋)、お尻(大殿筋)を鍛え、体幹バランス向上、内臓の位置の正常化、バストアップ・ヒップアップの効果があります。姿勢も良くなります。

やり方

①四つ這いになります。肩とももの付け根から床に垂直になるように手と膝をつきます。

②右手を前、左足を後ろに息を吐きながら一直線になるように真っ直ぐにあげます。このまま10〜30秒キープします。

③右ひじと左膝をお腹の前でくっつけるように近づけます。②を「1,2,3,4」で息を吸いながら、「5,6,7,8」で息を吐きながら、「5,10」回繰り返します。反対側も同様に行います。



☆ワンポイントアドバイス
②、③の動きを、左右1回ずつ交互に行なってもよいでしょう。



紹介したのは...
介護予防事業講師
運動指導士:
山本 いづみ さん

国民年金からのお知らせ

新成人の皆さんへ

今年20歳を迎えられる皆さん、ご成人おめでとうございます。

国民年金はすべての公的年金制度の基礎となるものです。日本国内に住所のある20歳から60歳までのすべての方は、学生の方も含め国民年金に加入することが法律で義務づけられています。

公的年金制度は、現役世代が高齢世代を支え、今の現役世代が高齢世代になった時には次の世代が支えるという「世代と世代の支えあい」の仕組みで成り立っています。

20歳を迎えられるこの機会にしっかりと人生計画を立て、自分自身の将来のために国民年金に加入し保険料を納めてください。なお、すでに就職をされ厚生年金等に加わっておられる方(国民年金第2号被保険者)は、改めて国民年金に加入する必要はありません。

また、納付が困難な方は、学生納付特例や申請免除・納付猶予の制度がありますので、草津年金事務所または役場住民課保険年金担当までお問い合わせください。

※20歳を迎えられる方を対象として、20歳の誕生日の前月に日本年金機構滋

賀事務センターから「資格取得届(20歳到達者用)」を送付されます。必要事項をご記入のうえ、役場住民課保険年金担当まで提出してください。

年金受給者の皆さんへ

○公的年金等の源泉徴収票が送付されます

日本年金機構から、国民年金や厚生年金等の老齢年金を受給されている方を対象に、1年間の年金の支払総額等が記載された「平成28年分の公的年金等の源泉徴収票」が1月下旬に送付されます。この源泉徴収票には、平成28年中に国が年金から引き去りをした介護保険料や後期高齢者医療保険料、国民健康保険料額等が表示されており、**確定申告の際に必要となりますので、大切に保管しておってください。**

※障害年金や遺族年金は課税対象ではないため、源泉徴収票は送付されません。
※源泉徴収票を受け取り後に紛失された方は、草津年金事務所へお問い合わせ下さい。

◆問い合わせ先◆

草津年金事務所

☎077-567-2220(国民年金課)

☎077-567-1311(お客様相談室)

住民課 保険年金担当

☎0748-52-6571

みんなで支えあう国民健康保険

高額療養費制度

高額療養費は、医療機関で支払った一部負担金が高額になった場合に、自己負担限度額を超えた金額を国保で負担する制度です。

ただし、保険適用とならない診療や、入院時の差額ベッド代、食事代等は支給対象となりません。

自己負担限度額は、70歳未満の方と、70歳以上の方(後期高齢者医療制度対象者を除く)で異なり、世帯の所得区分によっても異なります。

70歳未満の方

同じ方が同じ月に、同じ医療機関に支払った自己負担額が表1の限度額を超えた場合に対象となります。

表1

所得要件*1	自己負担限度額	
	3回目まで	4回目以降*3
901万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
600万円超~901万円以下	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
210万円超~600万円以下	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
210万円以下	57,600円	
住民税非課税*2	35,400円	24,600円

*1 同一世帯のすべての国民健康保険被保険者の年間基準所得額。
*2 同一世帯の世帯主およびすべての国民健康保険被保険者が住民税非課税の方。
*3 過去12か月のあいだに同じ世帯で4回以上高額療養費の支給を受けたときの自己負担上限額。

表2

区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% ※4回目以降は44,400円
一般	12,000円	44,400円
住民税非課税	II	24,600円
	I*4	15,000円

*4 同一世帯の世帯主およびすべての国保被保険者が住民税非課税の世帯で、世帯員の所得が一定基準に満たない方

70歳以上の方

同じ月に医療機関に支払った金額が表2の限度額を超えた場合に対象となります。

高額療養費の申請には、医療機関の領収書が必要ですが、領収書の原本はお返しします。確定申告の医療費控除に領収書を提出される前に、高額療養費の該当になっていないか、今一度確認されることをおすすめします。

高額療養費の申請をする場合は、医療機関の領収書、印鑑(朱肉を必要とするもの)、世帯主の名義の通帳、手続きに求められる方の身分証明書、世帯主および手続きに求められる方の個人番号がわかるものをお持ちください。

問い合わせ先 ◆ 住民課 保険年金担当 ☎0748-52-6571