

国民年金だより

11月は **ねんきん月間** です

いみらん
11月30日は
年金の日
😊

年金情報を手軽に確認できる
「ねんきんネット」で、
年金記録の確認や
年金見込額の試算
をしてみませんか！

詳しくは
「ねんきんネット」で
検索

ねんきんネット 検索



電話でのお問い合わせも、お気軽にどうぞ。

「ねんきんネット」に関するお問い合わせは下記専用番号へ

 **0570-058-555**

050から始まる電話でおかけになる場合は 03-6700-1144

受付時間 月～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後7時まで）
第2土曜日：午前9時30分～午後4時
※祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



ねんきん太郎
「ねんきんネット」マスコット

年金

住民課 ☎ 55-3112 / 郡山年金事務所 ☎ 024-932-3434

国保だより

歯科受診していますか？



令和2年度の平田村の国保加入者のうち1人あたりの病院受診にかかる医療費（窓口負担額）は約3万円です。しかし歯科受診の医療費（窓口負担額）は約1,500円と大きく差があります。歯科受診の必要がないのか、歯科受診をしていないだけなのか、どちらでしょうか。

歯や口の機能の低下は脳卒中や心臓病、糖尿病など健康への悪影響を招きます。歯が悪くなったからの受診ではなく、定期的に歯科受診しましょう。自分では気づきにくい歯や口のトラブルを早期に見つけて治療することで、生活習慣病も予防することができます。

歯科受診で確認できること

- ・歯および歯ぐきの状態の確認
- ・義歯（入れ歯）の状態の確認
- ・飲み込む力の評価
- ・口腔状態の確認
- ・かむ力の評価

など

かかりつけの歯科医をもちましょう！

ちょっとした心配事でも気軽に相談できる、かかりつけの歯科医がいると安心です。継続的な治療、定期的な口腔チェックをすることで、健康な歯と口を保つことができます。



住民課 ☎ 55-3112



脳卒中は日本人の三大死亡原因のひとつとなっています。

(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)

脳卒中を引き起こす脳血管疾患(脳動脈瘤・脳動静脈奇形など)、脳腫瘍、かくれ脳梗塞などを早期に発見するために有用な検査です。

自覚症状のない脳疾患を早期発見

脳ドックで発見される異常は「無症状性脳梗塞」と「未破裂脳動脈瘤」が代表的です。

これらがあると自覚症状がなくても脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)になるリスクがあります。

●無症状性脳梗塞

脳の微細な血管が詰まって起こり、「隠れ脳梗塞」とも言われます。脳卒中(脳梗塞・脳出血、くも膜下出血)は、働き盛りの40～60歳代に多く、元気だった人が突然手や足が動かなくなったり、言葉が喋れなくなったり、ときには意識障害、記憶障害が起こる病気です。前触れなく襲うのが脳卒中の一番恐ろしいところです。

断面構造を調べる **MR I** 磁気共鳴画像

脳の断面を撮影することで、脳梗塞や脳出血、脳腫瘍などの異常を発見することができます。



脳梗塞、脳出血、脳腫瘍などの異常
脳の加齢性変化 脳の萎縮の程度

●未破裂脳動脈瘤

脳の血管にできたコブのことで、破裂すると「くも膜下出血」を起こして死亡することもあります。脳動脈瘤は小さいため、破裂して出血しない限りは自覚症状がありません。一般に人口の2～6%の人が、脳動脈瘤を持っているとされています。昨今、無症状の方に脳動脈瘤が発見されることが多くなってきました。

血管を調べる **MRA** 磁気共鳴血管画像

血管の様子を立体的に画像化することで、未破裂の動脈瘤や脳血管の狭窄などの異常を発見することができます。造影剤は使用しません。



血管の狭窄～閉塞
動脈瘤、血管の解離



頸動脈の狭窄

Q. 脳ドック(脳検査)は、何歳から受けるのが良いのでしょうか？

→ **A.** 40歳を過ぎたら一度検査を！

40歳を過ぎたあたりで一度検査を受けておくと良いでしょう。危険因子(高血圧、高血糖、糖質異常など)の数値が高い人は、30歳代からの検査をお奨めします。放射線の被ばくりスクはゼロなので、若い年齢で検査を受けることで生じるデメリットはありません。

※喫煙者、喫煙歴のある方・脂肪や塩分を多くとる傾向にある方・高血圧、糖尿病、高脂血症の治療をしている方・近親者が脳卒中に罹った方へお勧めします。

Q. 脳動脈瘤があった場合、直ぐに手術や入院となりますか？

→ **A.** 多くの場合「経過観察」となります。

定期的な検査によって、コブが増大していないかを確認する「経過観察」となりますので、過度に心配する必要はありません。大きい場合やいびつな形になっている場合には、破裂の危険が高いので手術が必要となる場合があります。

◆注意事項

※高磁場の部屋に入るので、体内に金属製(動脈瘤クリップ等)のものを使われている方や、心臓ペースメーカーを装着されている方、刺青のある方は検査を受けられません。

※手術を受けた方も、内容によっては、検査ができない場合もあります。ご予約前に、検査を受けて良いか手術を行った病院、または手術医にご確認ください。

※脳ドックは健康な人を対象に行う検査ですので、健康保険は適用されません。

(ご加入の健康保険組合によっては、検査費用の助成金制度を設けている場合もありますのでご確認ください。)