

■眼底検査を受けていますか
みなさんは、健診や人間ドック、あるいは眼科で「眼底検査」を受けたことはありますか？

眼底検査とは、黒目（瞳孔）を通して目の奥（眼底）を、専用のカメラなどを使って観察し、網膜や血管、視神経の状態を調べるものです。眼科では散瞳薬を点眼して瞳孔を開いて検査することが多いですが、健診では散瞳せず、そのままフラッシュを当てて写真を撮ります。「目の血管は全身の血管の象徴」と言われ、目の血管を見れば全身の状態がわかるほどです。特に40歳を過ぎてくると、失明につながるような病気にかかるリスクが高まるので、大事な検査の一つです。

眼底検査でわかるおもな病気

- ① 高血圧や動脈硬化による眼底変化↓全身、特に脳血管の硬化を推定できます。
- ② 糖尿病性網膜症↓糖尿病の合併症で、進行すると失明の原因になります。血糖値をコントロールすることが予防になり、糖尿病と言われたら、眼科の診察も受けましょう。
- ③ 網膜剥離↓網膜に裂け目が

でき、目の中の水が裏側に入り込んで網膜がはがれてくる病気です。初期には飛蚊症（フワフワしたゴミや虫のような影が見える）や、ピカピカした光を感じることがあり、放置すると失明の原因になります。

④ 加齢黄斑変性↓網膜の中心（黄斑）で出血が繰り返し起こり、視野の中心部が見えなくなるため見たいものが見えなくなっています。

⑤ 緑内障↓視神経が委縮して視野がだんだん欠けていく病気です。日本人では40歳以上の20人に1人が緑内障をもっていると言われます。自覚症状が出る頃には重症化して、失明することもあります。

⑥ 網膜静脈閉塞↓高血圧や動脈硬化が原因で網膜の血管が詰まり、眼底出血を起こして急激な視力の低下や、物がゆがんで見えたり視野が欠けることがあります。自然に良くなる場合もありますが、部位や程度によっては視力が回復しないこともあります。

町の健診は10/22〜10/23

町の健診では、一般健診（20〜39歳）・特定健診（国保40〜74歳）を受ける方が、希望により眼底検査を800円で追加できます。

【目の断面】



検査の結果、精密検査が必要と言われたら、眼科で詳しく調べてもらいましょう。なお、75歳以上の方は加齢により水晶体（レンズ）が濁って健診の眼底検査では判定しにくいいため、眼科での検査をおすすめします。詳しくは、保健センターへおたずね下さい。
☎32-2411

ねんきん

■「国民年金保険料」納め忘れた保険料があるときは？

国民年金の保険料の納付期

いんぷおめーしょん

情報蔵

information

限は、法令で「納付対象月の翌月末日」と定められています。納付期限を過ぎた場合でも、2年以内であれば納付できますが、2年を過ぎると時効によって納付できなくなり、未納分が生じてしまいます。

そこで、2年以上前の保険料未納分のある方が、将来、受け取る年金が少なくなってしまうたり、年金そのものを受け取れなくなったりしてしまうことを防ぐため、平成27年10月1日から平成30年9月30日までの3年間、5年前までさかのぼって納めることができる「5年の後納制度」が実施されています。

将来受け取る年金額を増やしたい、老齢年金の受給資格を得るための期間が不足していたという方は、この機会に後納制度の手続きをしてください。

い。
◎後納制度を利用できる方
① 20歳以上60歳未満の方で過去5年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある方
② 60歳以上65歳未満の方で①の期間のほか、5年以内の任意加入期間（※）に保険料の納め忘れがある方
③ 65歳以上の方で①の期間のほか、5年以内の任意加入期間に保険料の納め忘れがあり、年金受給資格がない方

（※）国民年金の加入期間は原則として20歳から60歳までですが、老齢年金の受給資格期間が足りない場合は70歳まで、年金の受給額を増やしたい場合には65歳まで、国民年金に任意加入することができ

戸籍の窓

7月16日～8月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

郡 優姫ちゃん 7/29 昌宏さん
郡 月姫ちゃん 7/29 昌宏さん

お悔やみ

申し上げます

佐藤美代志 さん 7/27 98歳
村上 清成 さん 7/27 91歳
山田千代子 さん 7/31 107歳
吹田夫美子 さん 8/4 60歳
佐藤フサ子 さん 8/8 88歳
清水 薫子 さん 8/13 88歳

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■ JA 北いぶき青年部妹背牛支部 様
ビールパーティー収益一部として
■ JA 北いぶき妹背牛支所フレッシュミズ 様
ビールパーティーおにぎり
販売収益一部として

■ 1区 杉本 紀男 様
義母 佐藤美代志 氏 死去に際して
■ 1区 村上マツエ 様
夫 村上 清成 氏 死去に際して
■ 1区 山田 武三 様
母 山田千代子 氏 死去に際して
■ 3区 佐藤 隆文 様
母 佐藤フサ子 氏 死去に際して
■ 9区 清水 泰博 様
母 清水 薫子 氏 死去に際して



しようぼう

「九月九日は救急の日」

九月九日は九九（きゅうきゅう）の語呂合せで「救急の日」です。

「救急の日」は救急医療及び救急業務について、住民の皆様が理解と認識を深めていただき、かつ、救急医療関係者の意識高揚を図るために定められました。

私たちはいつどこで、怪我や病気に襲われるかわかりません。

例えば、目の前で人が倒れていたとき、救急車が到着するまでの間に適切な手当が行われないと、場合によっては命にかかわることがあります。大切な命を救うために必要なのは、応急手当です。

《応急手当のポイント》

▼心臓や呼吸が止まっている場合

① 反応を確認する
傷病者の耳元で「大丈夫ですか」と呼びかけながら肩を軽くたたき、反応があるか確認する。

② 助けを呼ぶ

反応がない場合は、近くに人がいれば助けを求めましょう。協力者が来たら、一一九番通報とAED（自動体外式除細動器）を持ってきてもらうように依頼しましょう。

③ 呼吸の確認

胸部や腹部の動きがない場合や、しゃくりあげるような途切れ途切れに起こる呼吸は、正常な呼吸ではないと判断してください。

④ 心肺蘇生法を実施する
心肺蘇生法は、心臓マッサージ

けいさつ

■秋の全国交通安全運動の実施

～高齢者なろうよう

ルールの

好例者

▼実施期間

9月21日～30日の10日間

① 子どもと高齢者の交通事故防止

② 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

③ 後部座席を含めた全席のシートベルト、チャイルド

シート、一回と人工呼吸二回を救急隊が到着するまで交互に繰り返します。また、近くにAED（自動体外式除細動器）があれば、積極的に利用しましょう。（機械の音声通りに行えば操作は簡単です。）

シート正しい着用

④ 飲酒運転の根絶

▼交通事故防止のポイント

◎ドライバーの皆さんへ

秋は日没の早まりとともに、夕方から夜間にかけての自転車、歩行者の見落とし、発見遅れによる交通事故が心配されます。特に、右からの横断歩行者に注意しましょう。自動車に安全な座席はありません。全員のシートベルト、チャイルドシート着用を確認してからスタートしましょう。飲酒運転は凶悪犯罪です。「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」「乗る人には飲まない」を守りましょう。

◎歩行者の皆さんへ
横断前に左右の安全をよく確かめましょう。外出するときは、明るい服装で夜光反射材を身に付けま

しよう。

◎自転車利用者の皆さんへ
自転車安全五則を守りましょう。

① 自転車は車道が原則歩道は例外
② 車道は左側を通行
③ 歩道は歩行者優先で車道よりを徐行

④ 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯
⑤ 子どもはヘルメットを着用

9月30日は

「交通事故死ゼロを目指す日」

記録が残る昭和43年以降、全国で交通死亡事故がゼロであった日はありません。一人ひとりが、交通ルールを守り、思いやりのある交通マナーで、交通事故防止に努めましょう。