

### 第1段階の人の 介護保険料を軽減します

鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課  
(☎059-369-3204)

第1段階の人の介護保険料について、公費負担による保険料の軽減を行います。

※第1段階の人とは、生活保護を受給している人、老齢福祉年金を受給している人、または本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人  
軽減後の年額保険料 30,730円  
※軽減前の年額保険料は34,140円

### 消費者ホットライン 「188 (いやや!)」がスタート

鈴鹿亀山消費生活センター  
(☎059-375-7611)

7月1日から、3桁の電話番号「188」番による消費者ホットラインを開始しました。

消費者ホットラインは、契約、悪質商法、製品・食品やサービスの提供によるトラブルなどに巻き込まれた際、お近くの消費生活相談窓口を案内することで、トラブルなどの解消に向けた最初の一步をお手伝いします。

土・日曜日、祝日で市区町村や

都道府県の消費生活センターなどが開所していない場合は、国民生活センターを案内するなど、年末年始(12月29日～1月3日)を除いて、原則毎日ご利用いただけます。どこに相談してよいか分からない場合は、一人で悩まずに、まずは消費者ホットライン「188」番をご利用ください。

### 各種検診・教室

#### 東部スマイル教室 ～棒体操～

亀寿苑在宅介護支援センター  
(☎84-1212)

とき 8月6日(木)  
午後1時30分～3時

ところ 東部地区コミュニティセンター  
対象者 おおむね65歳以上の人や  
介護予防に関心のある人

参加費 無料  
持ち物 上靴

※5月の教室で作成した体操用の棒があればお持ちください。  
※申し込みは不要です。

#### うたごえ喫茶「きぼう」 ～健康・長生きへの第一歩～

野村きぼう苑 (☎84-7888)

うたごえは脳の活性化を促し、

気持ちを高揚させます。お茶とお菓子を楽しみながら、アコーディオン、ピアノ、ギターの伴奏に合わせて、懐かしい唱歌、歌謡曲、民謡などを皆さんで唄いましょう。

とき 8月18日(火)  
午後1時30分～3時

ところ 野村地区コミュニティセンター  
対象者 おおむね65歳以上の人や  
介護予防に関心のある人

参加費 無料  
※申し込みは不要です。



#### 介護予防キラキラ教室 ～高齢者の家族模様～

野村きぼう苑 (☎84-7888)

とき 8月26日(水)  
午後1時30分～3時

ところ 野村地区コミュニティセンター  
講師 サルビア司法書士事務所  
司法書士 坂 昌寛さん

対象者 おおむね65歳以上の人や  
介護予防に関心のある人  
参加費 無料

持ち物 筆記用具  
※申し込みは不要です。

## 市立医療センターだより

市立医療センター (☎83-0990)

### たんぱく 蛋白尿は「腎不全」の始まり？

健康診断などで検尿を受けると、尿検査の項目に蛋白量の項目があります。尿の濃さにもよりますが、尿蛋白が陽性(+)と判定された場合は、1日に正常以上の蛋白が尿に出ている可能性があります。通常、大きい蛋白は、腎臓にある糸球体と呼ばれるろ過器を通過できず、小さな蛋白も尿細管と呼ばれる器官で吸収されるので、尿の中に蛋白はほとんど排泄されません。しかし、腎臓に障害が起きますと、蛋白をろ過・吸収する能力が低下するため尿蛋白が陽性(+)となります。

蛋白尿を指摘されたら、腎炎やほかの病気の疑いがあるか、問題の無い一過性のものであるかを見定めるため、1日に尿の中にどれだけ蛋白が出ているかを調べます。尿検査の結果は尿の蛋白濃度を示しているものなので、医療機関で1日何g出ているかを調べましょう。1日の尿蛋白が0.5g以上出ている場合は要注意です。検査で蛋白尿を指摘されたら、早めに医療機関を受診しましょう。

