



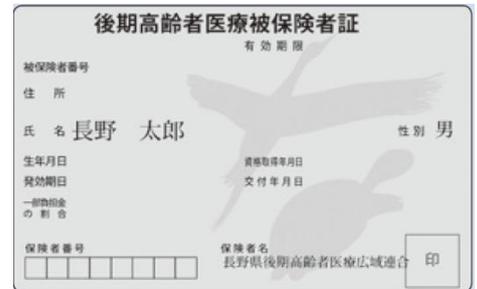
上田信息

新生

月刊 (No. 4)
2017年8月1日



后期高龄者医疗保险证的更新
后期高龄者的医疗保险证每年的8月份都要进行更新。本次为橙色的保险证。本月的7月下旬用邮送的方式寄给个人。8月1日起请使用新的橙色的保险证！



◆8月开始、国民健康保险（70岁以上）后期高龄者医疗的高额疗养费的上限变化了！
(询问：市国民年金课 TEL23-5188)

为维持所有的人都能安心接受医疗、为了不同年代的人们之间能比较地公平，要求根据支付的能力来负担医疗费，对70岁以上的高龄者自己负担的上限今年8月开始改变。

◎高额疗养费制度是怎样的制度？在医院等的支付窗口在同一月份中支付的医疗费自己负担额，在超过上限时，这超过部分的额由加入的医疗保险以高额疗养费的形式退还给个人的制度。

自己负担额的上限（月額）
7月为止

8月以后

分类		自己负担额的上限	
		门诊 (每人)	门诊+住院 (每家庭)
与现役相近	课税所得 145 万円以上者	44400 円	80100 円+ (总医疗费-276000 円) ×1% 符合多次条件时 44400 円
	一般	12000 円	444000 円
住民税非课税	低收入者 II	8000 円	24600 円
	低收入者 I		15000 円



分类		自己负担额的上限	
		门诊 (每人)	门诊+住院 (每家庭)
与现役相近	课税所得 145 万円以上者	57600 円	80100+ (总医疗费-276000) ×1% 符合多次条件时 44400 円
	一般	14000 円 (1 年的上限 144000 円)	57600 円 符合多次条件时 44400 円
住民税非课税	低收入者 II	8000 円	24600 円
	低收入者 I		15000 円

备注：①低收入者 I 是指所得除去必要的经费、除控后值为 0 时的人们（年金收入在 80 万以下等情况时）
②低收入者 II 是指低收入者 I 以外的住民税非课税者。

◆介绍上田市综合游泳馆（アクアプラザ）的各种健身教室（讯问：アクアプラザ上田 TEL26-2626）

① 婴儿游泳教程 (12 次)	对象·教程	日期	时间
•定员：以先报名的 20 组 •费用：4000 円 •是一周仅一次的教程，可以选择希望的日期、周二或周五	（9 月 1 日现在的内容）		
	0 岁和 1 岁婴儿教程 (6 个月至 2 岁未满足儿和家长)	9 月 5 日至 12 月 5 日的周二	12: 00~12: 40
		9 月 1 日至 12 月 15 日的周五	
	1 岁、2 岁、3 岁小孩教程 (1 岁至 4 岁未满足儿和家长)	9 月 5 日至 12 月 5 日的周二	11: 00~11: 50
		9 月 1 日至 12 月 15 日的周五	

夜间和节假日的紧急医询问

中央消防署 TEL26-0119 南部消防署 TEL38-0119 东北消防署 TEL36-0119 川西消防署 TEL31-0119

② 婴儿和妈妈瑜伽教程 (12次) •定员: 10组 •费用: 4000 円	•对象 6个月至3岁未小儿和家长	9月13日至12月13日的周三	11:30~12:30
③ 水中多样化运动减肥教程 (12次) •定员: 20名 •费用: 4100 円		9月8日至12月15日的周五	19:00~19:50
④ 大人习惯水的教程 (13次) •定员: 10名 •费用: 4100 円		9月4日至12月11日的周一	12:00~12:50

共同事项: •申请 ①至④8月25日以后, ⑤和⑥8月19日以后, ⑦和⑧8月26日以后, 要带上印章和费用, 直接去设施的窗口报名。早上的8:30开始分发课程的申请表格, 正式受理8:30开始。
其他: ※1另外需要设施的入场券的费用。※2全课程节假日休课。

⑤运动瑜伽教程 (12次) •定员: 15名 •费用: 4100	9月4日至12月11日的周一	19:00~20:00
	9月5日至12月5日的周二	14:00~15:00

⑥夏威夷瑜伽教程 (12次) •定员: 以先报名的15名 •费用: 4100 円	9月1日至12月15日的周五	18:00~19:00
	9月2日至12月9日的周六	19:00~20:00

⑦幼儿园儿童游泳教程 (小班6次、中·大班各8次) 时间: 16:00~16:50	小班 2300 円 定员 15名	9月13日至12月13日 第2、4的周三
	中 · A 2900 円 大班 定员 25名	9月6日至12月20日 第1、3、5的周三
	B 2900 円	9月7日至12月21日 第1、3、5的周四

⑧小学生游泳教程 时间: 17:00~17:50 •费用: 各2900 円	9月6日至12月20日 第1、3、5的周三	定员 35名
	9月7日至12月21日 第1、3、5的周四	定员 30名

◆募集大雨灾害的义务援助金 (询问: 上田市福祉课 TEL71-8081)

从7月5日起北九州等发生了大雨灾害, 为了对此次受到灾害的人们进行支援, 在市的设施里设置了义务援助金的箱, 接受大家的义务捐款。为了使受灾的人们能尽快地恢复到以前那样平稳的生活中去, 希望市民们能给以温馨的支援。

募集到的援助金将通过日本红十字会送往各灾区。

*义务援助金名: 7月5日起的大雨灾害援助金

*设置地点: 市役所本厅、各地区自治会 *捐款期限: 8月31日为止

◆夏天的对策 要注意防止食物中毒和中暑 (闻讯: 上田市健康推进课 TEL28-7124)

预防中暑

中暑是指人在很热的环境中渡过时, 身体的水分、盐分、水分的平衡会被破坏、自身的体温调节功能不能正常地发挥作用时发生障碍的症状。严重时可能发生致死, 大家要很好地进行预防, 力争顺利越过夏天。要特别注意的人群是①婴儿和小孩 因为他们的体温调节功能还不发达。要十分注意观测他们脸色是否发红、有没有和平时不同、有流特别多汗水的现象②老人 因为对气温和口干的感觉迟钝了, 在睡眠中也可能发生中暑的, 一个人生活者要引起注意。

【来对照一下是否已做好了预防工作】



- ◇ 能保证每天三餐, 并且能注意适当的运动。◇注意能持有一个人抵抗大暑天的好身体。
- ◇ 要对室内的温度进行测定。◇注意不要让室温超过28度, 要活用窗帘减少直射光照、使用空调、电风扇等。
- ◇ 不管是否有口干的感觉, 都要经常地补充水分。◇当你外出时要带好喝的水一起出行。
- ◇ 外出时能带用遮光扇、戴帽子等。
◇帽子要选择通气性能良好的、帽边宽的样式。
- ◇ 衣服要求衣领宽松、尽量避免穿着黑色的衣服。
◇衣领宽松能获得良好的通风性, 黑颜色容易吸收热量, 应尽量地避开它。

【中暑的主要症状】

轻的症状	比较重的症状	严重的症状
<ul style="list-style-type: none"> ● 头晕、站立时眼前发黑 ● 肌肉抽筋 ● 手脚发麻 ● 大量出汗 	<ul style="list-style-type: none"> ● 头痛 ● 想吐、呕吐 ● 感到无力、全身乏力 ● 集中能力和判断力低下 	<ul style="list-style-type: none"> ● 已失去意识 ● 对于呼唤的反应明显不正常 ● 惊厥 ● 不能正常行走 ● 有高烧

【身体降温方法的要点】

用冰块或湿毛巾敷人体两侧的颈动脉、胳膊下面、大腿的根部等部位有粗大血管处, 还可用扇子等, 降温也可以活用电风扇、空调。

【中暑的应急措施】

如果你周围出现了中暑者, 并出现以上所述的症状时, 最初的对应十分重要, 请按照以下的顺序进行

第一步确认: 对呼喊有回答吗?	没有	立即叫救护车
	有	立刻到凉快的地方去避难。解开衣襟、使身体降温并给以水分的补充
第二步确认: 能自己补充水分吗?	不能	立即送往医院
	能	给以水分和盐分的补充
第三步确认: 症状有好转一些吗?	没有	送往医院
	有	安静, 要充分休息。在外时要恢复了以后再往家赶。

行动。

水分和盐分尽可能一起补充

用运动饮料、食盐水、梅干、盐饴都是很好的补充方法。

预防食物中毒

预防食品中毒的原则是对发生中毒原因的菌要做到不碰它、不让他繁殖、把它击毁! 为了预防食物中毒, 要对以下的几点是否已做好进行对照检查。

1 买东西时	<ul style="list-style-type: none"> ·要确认消费期限 ·生的肉和生鱼要防止它们的生汁弄到其他食品上, 要另外用袋包好 ·买好食品后要尽快回家。
2 保存时	<ul style="list-style-type: none"> ·对要冷藏和冷冻的食品, 回家后要迅速地放到冰箱里。 ·要保持冷藏室温度要设定在 10 度以下、冷冻室的室温要设定在 -15 度以下 ·重要的是冰箱的冷冻和冷藏室的食物不能放得过多、一般论保存量为 70% 时, 冷气能效率比较好地循环。
3 做烹调准备时	<ul style="list-style-type: none"> ·在烹调前必须用肥皂很好地洗手。 ·水果、生吃的菜、熟菜要注意不能沾到生的肉和生鱼的生汁 ·冷冻食品的解冻要在冷藏室里进行或利用微波炉进行, 要尽量避免自然解冻 ·冷冻食品解冻时要注意仅解冻要用部分的量, 不能解冻、冷冻重重复复地进行。 ·使用后的烹调用具、碗布等洗净后要用开水或漂白剂等消毒。
4 烹调时	<ul style="list-style-type: none"> ·肉类和鱼类要充分加热烹调。
5 吃的时候	<ul style="list-style-type: none"> ·使用的食器要干净 ·热的菜要趁热吃、冷的菜要趁冷的时候吃 ·对迟来就餐者的料理要求用塑料薄膜封好后放冰箱里保存。
6 食品有剩下时	<ul style="list-style-type: none"> ·要使用干净的食器存放吃剩的食品 ·当对食品再次加热时一定要充分 ·对保存期长了的东西或感到不太好的东西, 建议不要犹豫就进行处分。



【自己认为有可能食品中毒了?】

人们呕吐、腹泻, 是人体身体要把异物排除出去的自然反应。尽量不要不加考虑就服用药房买的止泻药, 要尽早地去医疗机构就诊。

☆AMU 世界厨房 萨尔瓦多美食篇

美洲大陆中部的拉丁美洲料理登场了!! 利用本地土产的米粉、做成了大家可以期待的菜单!!

讲师介绍 小林ベアドリス

小林女士有 2 人小学生和 1 人幼儿园儿的三个孩子和丈夫、一家 5 人现在上田居住。来日已 13 年了，目前正在养育孩子的阶段，平时空余时间里也干农活。她高兴能在日本吃上新鲜的蔬菜。

- 报名：上田市多文化共生推进协会（中央 3-5-1 在上田市ふれあいセンター1 楼）TEL25-2631
※如有不明之处也请向报名的窗口询问。
- 日期和时间 8 月 29 日（星期二） 10:00 至 14:00
- 地点 中央公民馆（上田市材木町 1-2-3） 2 楼料理实习室
- 参加费 500 日元 • 定员 20 名（以先报名顺序前 20 人）
- 携带物 围裙、头巾、笔记用品
- 申请 8 月 14 日 开始用电话向以上记载报名处申请。

☆从零开始学习的西班牙语讲座（全部 10 次）

从养育孩子、工作、看护等日常生活中暂时地离开，来轻松地进行学习，从零开始学习的西班牙语讲座・日期和时间：9 月 6 日、20 日，10 月 4 日、25 日，11 月 1 日、15 日，12 月 6 日、20 日，平成 30 年 1 月 10 日、24 日
上午 10:00 至 12:00

- 地点 市民プラザ・ゆう • 讲师 滝沢フェルナンダ 哥伦比亚出身的西班牙语教师
- 对象 市内在住、在学或工作者 • 定员 20 名（以先报名顺序前 20 人）
- 参加费 3000 日元（全部 10 次的费，在首次课程时收取）
- 能免费委托照看未就学的孩子（定员 10 名）
- 申请 8 月 10 日（星期四）以后 开始用电话向市民プラザ・ゆう TEL27-2988 申请。



☆上田市、東御市内的県营住宅 入居者の补充募集

对上田市、東御市内的県营住宅 入居者进行募集

- 团地、住宅的参观：8 月 17 日（星期四）
- 募集期间和时间：8 月 22 日周二至 31 日的周四 9:30 至 17:00
- 受理窗口：长野住宅供给公社上田管理中心（在上田合同厅舍南栋内）。
- 抽签会：9 月 12 日（周二）13:30 开始 上田合同厅舍南栋 2 楼会议室
- 其它：具体内容 8 月 9 日（周三）以后向以上的窗口询问或查看本公社的网页
询问：长野县住宅供给公社上田管理中心 TEL: 29-7010

☆第 6 次美的高原使用北欧步行杖快速行走

- 日期和时间：9 月 2 日（周六） 9:45 至 15:00 小雨照常进行
- 集合地点：①乘坐大巴者 9:00 为止在武石自治中心的停车场集合 ②現地集合者 9:45 为止在美的高原美术馆的停车场集合。
- 行程：美的高原美术馆的停车场 → 美しの塔 → 王ヶ頭 → 美的高原美术馆的停车场（来回共 9KM）
- 对象：小学生以上（小学生必须有家长同伴） • 定员 ① 30 名（以先报名顺序）② 没有名额限制
- 参加费：500 日元（含保险费、小学生免费）
- 携带品：专用行走步行杖（先以申请顺序 40 名有免费借给服务）、午饭、饮料、行乐用垫子、雨具等
- 申请 8 月 18 日为止电话向武石观光协会事务所 TEL85-2828 报名。

☆可以帮助照看孩子的料理讲座 高兴的日式午餐套餐

一起做豆腐汉堡肉饼和其他的副菜 3 品的日式午餐套餐。

- 日期和时间 9 月 8 日（星期五） 10:00 至 13:00（有要委托照看孩子者要求 9:45 集合）
- 地点 中央公民馆 • 讲师 目黑 正子（有食品协调员的职称）
- 参加费 900 日元（包含食材费） • 定员 20 名（以先报名顺序前 20 人）
- 携带物 围裙、头巾、笔记用品，有要委托照看孩子者要求另外带孩子的饮料和用品。
- 申请 8 月 8 日 10:00 以后、用电话向中央公民馆 TEL22-0760 报名。

夜间和节假日的紧急医询问

中央消防署 TEL26-0119 南部消防署 TEL38-0119 东北消防署 TEL36-0119 川西消防署 TEL31-0119