

下京区体育振興会連合会主催

各種スポーツ大会結果

第41回下京区民
壮年ソフトボール大会



優 勝	七条第三 体育振興会
準優勝	七条体育振興会
三 位	安寧体育振興会 醒泉体育振興会

第55回下京区民
ソフトボール大会



優勝 光徳体育振興会
準優勝 淳風体育振興会
三位 豊園体育振興会
七条第三
体育振興会

下京区誕生130周年
下京区民グラウンドゴルフ大会



優勝	大内体育振興会
準優勝	光徳体育振興会
三位	七条体育振興会
四位	植柳体育振興会
五位	七条第三 体育振興会

長寿医療制度・国民健康保険のお知らせ

⑧ 保険年金課資格担当
☎ 371・7252

平成21年度長寿(後期高齢者)医療
保険料のお知らせを送ります

平成21年度の長寿（後期高齢者）医療保険料額が正式に決定されましたので、今月中旬に保険料のお知らせをお送りします。お知らせする内容は、次のとおりです。

高齢受給者証をお

高齡受給者証をお持ちの皆さんへ

新しい高齢受給者証を
お送りします

京都市国民健康保険（国保）に加入している70～74歳（昭和9年8月2日～昭和14年7月1日生まれ）の方をお持ちの高齢受給者証は、7月

で処分してください。

負担割合が3割の方で、世帯の収入が次①または②に当てはまる場合は、申請により負担割合が1割になります。該当する方は、申請してください。申請が認められると、申請の翌月から適用されます。

①世帯の70～74歳の国保加入者の収入の合計額が520万円未満（本人のみ）の場合は383万円未満

②世帯に10～74歳の国保加入者が本人のみで、かつ国保から長寿（後期高齢者）医療に移った方がいる場合、本人と長寿（後期高齢者）医療に移った方の収入の合計額が520万円未満

負担割合が3割の方は、
負担が軽減される
場合があります

外国籍市民重度障害者
特別給付金の支給要件を改正

市では、国民年金制度改正前に20歳に達して、たとえにより、障害基礎年金などを受給できない重度障害のある外国籍市民に対し、外国籍市民重度障害者特別給付金特別給付金を支給しています。

外国籍市民であった方のうち次のアイ、ウのすべてに当てはまる障害のある方
ア 基準日（昭和57年1月1日）に満20歳に達しており、基準日に本国内で居住地登録をしていた方

イ 基準日前に重度障害者であつた方では、後に重度障害者となつた方でその障害の原因となつた傷病の初診日が基準日前の方

ウ 障害基礎年金など（障害厚生年金を除く）を受けていない方

エ 本市においても今年４月

国民年金制度は、平成１８年４月から、障害者を除いては働かされていたことを考慮して、６５歳以上の方で障害基礎年金と老齢または遺族厚生年金を併せて受給できるように改正しています。その趣旨を踏まえ、本市においても今年４月

から、特別給付金と厚生年金を併せて受給できることとして、
ました。

対象者 京都市に居住地登録している方、もしくは住民登録している方、

申請期間 9月30日(水)まで

詳しくは、お問い合わせください。

④ 支援課身体・知的障害担当 (☎371・7217)

と大切な家族のために早期発見を

乳がん検診を実施

がんは、早期に発見し、早期に治療することが重要です。乳がん検診は、2年に1度受診できます。あなたと大切な家族のために、ぜひ受診しましょう。



申込み 保健所ニュースと同時に配布している専用はがき、または通常のはがきに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、過去の乳がん検診受診の有無を記入して郵送
あて先 〒604-8491 中京区丸太町通御前東入 京都がん協会乳がん検診係

夏の交通事故防止市民運動

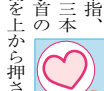
7月21日～8月20日

ゆずり合う 笑顔さわやか 京の夏

不整脈の正確な診断はその発生した時の心電図の記録が不可欠です。しかし、病院を受診された時には症状もなく、心電図を記録しても特別な異常が認められないことがしばしばあります。このような状況を解決する方法として、患者さん自身による「不整脈の自己チェック」があります。

ヒトの心臓は1分間に60～100回（安静時）の回数で、時計の秒針のように規則的な収縮活動を続けていますが、異常に早かったり遅かったり、

動脈で行います。右手の手のひらを上にして、左手の人差し指、中指、薬指の三本で右手首の「ドクドク」と規則的な拍動を指先で触れることができます。また、自動血圧計の中には脈拍をランプの点滅で知らせてくれるものがあります。注意して観察してください。この際、腕時計の秒針を参考にすれば不整脈の発見が容易



 不整脈の
自己チェック



となります。最近はこの自分で簡単に使用できる小型心電図モニター装置が開発されています。症状を自覚した際に、この機器の一端を直接左胸に密着させるだけで、10秒前後の心電図が自動的に記録・保存されます。

このようにして得られた記録を、医療機関での診察時に主治医にお見せください。不整脈の中には、自律神経の緊張や、精神的ストレスの影響を強く受ける場合もあり、必ずしも心臓病ばかりとは限りません。ドキドキを感じたら、冷静に状況を把握し、再現実性があるかどうかを確認しましょう。まずは、診断を確定すること、その上で治療が必要かを主治医と相談してください。

京都市立病院副院長
循環器内科 古川啓三

市立病院副院長
循環器内科 古川啓三