



总社月报

総社 チャイニーズ ニュース

2024-12

No.127



总社市政府 人权・城市建设课 国际・交流推进系

电话号码: (0866) 92 - 8242

网 址: <http://www.city.soja.okayama.jp/>

e-mail : jinken-machi@city.soja.okayama.jp



微信

总社市人口: 69,669 人

外籍人口 : 1,941 人

统 计 日: 2024 年 10 月 31 号

目 录

- ◆ 使用‘个人编号保险证’就医P1
- ◆ 各种生活信息P2
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 各种信息 12 月的活动P4

加入总社市国民健康保险或冈山县后期高龄者医疗制度的朋友

请使用‘个人编号保险证’就医

现行的健康保险证将在 2024 年 12 月 2 号（周一）之后停止新发及补发，之后将过渡至以‘个人编号保险证（绑定了健康保险证的个人编号卡）’为基础的制度。

咨询: 健康医疗课保险年金系 ☎ 0866-92-8257



◆ 健康保险证可以使用到什么时候？

12 月 1 号阶段所持有的健康保险证最长可以使用到 **2025 年 7 月 31 号（周四）**。但请注意，下述人员等的有效期有所不同。

- 12 月 2 号之后满 70 周岁的人截至生日月份的月底（1 号出生的人截至上个月的月底）
- 12 月 2 号之后满 75 周岁的人截至生日的前一天

因为就业或迁居等原因更换健康保险时，与以往相同在市政府办理加入退出手续。



※ 加入全国健康保险协会，国民健康保险组合，共济组合等健康保险的人，请咨询所属的保险机构（公司负责人）

◆ 就医时需要携带什么？

- ① 持有个人编号保险证的人
→ 个人编号保险证
- ② 无个人编号卡的人
持有个人编号卡，但尚未绑定健康保险证的人
→ 资格确认书
- ③ 在无法使用个人编号保险证的医院就医的人
→ 个人编号卡+资格信息通知

◆ 12 月 2 号之后，没有个人编号保险证的人该怎么办？

对于没有个人编号卡的人，或虽然有但未进行健康保险证使用登记的人，将在 12 月 2 号之后，在现有健康保险证到期之前，发放

“资格确认书”。

不需要自己申请。



针对是后期高龄者医疗制度的对象人员，且符合如下情况的人，无论有无个人编号保险证，截至 2024 年 7 月 31 号为止发放资格确认书。

- ▼新加入的人
- ▼资格信息有变动的人
- ▼需要补发的人

与以往的健康保险证相同，向医疗机构等出示资格确认书就可以就诊。

持有个人编号保险证的人将会收到“资格信息通知”，以便确认被保险人资格的相关内容。

在无法使用个人编号保险证的医疗机构等就医时，同时出示个人编号卡及资格信息通知即可就医。单凭“资格信息通知”无法就医。

各种生活信息



健康与运动

根据国家统计局，平均寿命与健康寿命（在较少外部支持下仍能健康生活的年数）之间的差距约为 9 年。下面从心血管内科医生的视角讲一讲有关延长健康寿命的运动与营养问题。

- 我有心脏病，应该以静养为主，对吧？
这种观念已经发生了很大的变化。经历过危及生命的心脏疾病的人，应在主治医生的指导下，首先从散步开始。
- 我没有生病，不运动也没问题吧？
即使是目前没有疾病的人，也应积极锻炼，以避免因肌肉衰退或脑梗塞导致长期卧床的风险。
- 需要进行多大程度的运动？
建议您做如下的运动：
【散步】以能够慢慢欣赏风景的速度行走 40 分钟。首先从每周 3 天开始，使用计步器记录每天的步数可能会是一种激励自己的方式。

【臀桥】仰卧，双膝弯曲，抬起臀部保持 3 到 4 秒钟。目标是 10 次。

【深蹲】反复做蹲下、站起来的动作。手扶墙壁做的话，膝盖不好的人也可以安全进行。

- 我在进行低盐饮食，但每天吃梅干和咸菜可以吗？
梅干和咸菜最好是隔天食用。味噌汤隔天食用也会有效果。
在考虑运动和营养时，需要注意不要过度。最好先咨询主治医生，并接受适当的指导后再开始。



吉备齿科医师会

山崎 正俊 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259

各种咨询

房地产免费咨询

日期：12 月 12 号（周四）上午 10:00~12:00

下午 1:00~3:00

地点：市政府西厅舍 301 会议室（西）

内容：冈山县宅地建筑交易业协会的咨询员为您提供有关房地产租赁、买卖等咨询服务。

问询：人权城建课 人权启发系

☎ 0866-92-8253

年金咨询

日期：12 月 26 号（周四）上午 9:30~12:30

地点：综合福祉中心

内容：提供有关国民年金及厚生年金给付方面的咨询服务，需预约（截至 12 月 25 号）。

问询：仓敷东年金事务所

☎ 086-423-6150

有关成年监护制度的免费咨询

日期：12 月 26 号（周四） 下午 2:00~4:00

地点：综合福祉中心

内容：律师及社会福祉士为您提供咨询服务。请在 24 号之前预约，人满后即刻停止受理预约。

问询：市权利拥护中心“支援”

☎ 0866-92-8574

免费的法律人权行政咨询

日期：1 月 8 号（周三） 下午 1:30~4:30

地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）

内容：律师（自 12 月 16 号（周一）起接受预约。年度内一人仅可利用一次）、司法书士、人权拥护委员、行政咨询委员为您提供咨询服务。律师以外的咨询员无需预约，当天前去会场即可。请注意，当天受理时间截至下午 4 点。

问询申请：人权城建课 人权启发系

☎ 0866-92-8253



节假日・夜间就诊时，可利用下述医院

内科・外科・牙科 值班医



- 3 -

内科・外科 周日・节假日 9:00~17:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码	医疗机构名	地址	电话号码
12月1号(周日)	旦医院	美袋	99-1120	森下病院	站前一丁目	92-0591
12月8号(周日)	药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146	三宅内科小児科医院	井手	93-8511
12月15号(周日)	さかえ(栄)外科内科诊所	真壁	93-8800	谷口妇女诊所	真壁	94-3300
12月22号(周日)	渡边医院	真壁	92-7222	杉本诊所	站前二丁目	96-1000
12月29号(周日)	しおつか(盐塚)泌尿器科诊所	金井户	90-0055	あさの(浅野)诊所	中央二丁目	93-8808
12月30号(周一)	こうら(小浦)整形外科	中央六丁目	90-2020	长野病院	金井户	92-2361
12月31号(周二)	森下病院	站前一丁目	92-0591	友野内科医院	富原	92-8822
1月1号(节日)	谷向内科	井手	94-8801	原田整形外科	井手	94-8881
1月2号(周四)	杉生诊所	三须	92-0252	泉诊所	小寺	94-5050
1月3号(周五)	パーク(公园)统合诊所	站前二丁目	92-3661	みやした(宫下)内科医院	真壁	95-2860

呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
 救护车 119
 消防/救护咨询 0866-93-1119
 值班医【语音指南】0866-92-1998
 ※ 值班医根据情况也许无法对应，因此
 请事先打电话确认



夜间等工作时间外的急诊(急救)

急救公告医疗机构名	地址	电话号码
森下病院	站前一丁目	92-0591
药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146
长野病院	金井户	92-2361

※ 就诊前，请务必打电话确认！

小儿急救医疗电话问询 # 8000

周一至周五 下午 7 点至第二天早晨 8 点
 其他日期 下午 6 点至第二天早晨 8 点

牙科 9:00~12:00

月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
12月1号(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576
12月8号(周日)	角谷齿科医院	久代	96-0227
12月15号(周日)	龟山齿科医院	总社一丁目	92-8020
12月22号(周日)	吉备路齿科医院	站南二丁目	94-8226
1月5号(周日)	青空齿科诊所	东阿曾	99-7118



- ◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。人多混杂时，有可能无法及时诊疗。
- ◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先电话确认。

各种信息

年末年初的垃圾收集事宜

有关垃圾的收集及年末年初的停业日，如表 1 所示。有关 2025 年 1 月可燃垃圾之外的垃圾的收集，收集周的数法与以往不同，请参照表 2。

表 1 年末年初停业日

	12 月				1 月				
	28 号	29 号	30 号	31 号	1 号	2 号	3 号	4 号	5 号
	周六	周日	周一	周二	节日	周四	周五	周六	周日
垃圾回收	停业	停业		停业	停业	停业	停业	停业	停业
吉备路清洁中心	停业			停业	停业	停业	停业		停业
一般废品最终处理场	停业	停业	停业	停业	停业	停业	停业	停业	

表 2 2025 年 1 月回收周的数法

第一周	6 号（周一）～10 号（周五）	第三周	20 号（周一）～24 号（周五）
第二周	13 号（周一）～17 号（周五）	第四周	27 日（周一）～31 号（周五）

总社婚恋交友活动

日程：12 月 8 号（周日）
地点：中央公民馆
申请期限：12 月 1 号（周日）
问询：有限公司チアーズ
☎ 086-461-0506



时间	活动名称	对象人数	参加费
10:00～ 13:00	成熟之恋圣诞节 ～用蛋糕装饰点缀美好的爱情～	30～40 多岁的 单身人员 24 人	1500 日元
14:00～ 17:00	用蛋糕装饰点缀 开始恋爱的圣诞节	20～30 多岁的 单身人员 24 人	1000 日元

市民住宅入住申请

招募住宅：诸上住宅 1 户（家族型）
浅尾住宅 2 户（家族型及单身型各 1 户）
申请期限：12 月 2 号（周一）至 11 号（周三）
面谈日期：12 月 18 号（周三）
入住日期：2025 年 2 月 1 号（周六）

其 他：申请时，请注意有年收入及家庭情况等
方面的条件限制
申请问询：建筑住宅课修建住宅系
☎ 0866-92-8287

12 月的活动

童话小屋的圣诞派对

举办大型绘本，面板剧场，手套剧院等活动。
时间：12 月 7 号（周六）下午 2:00～
地点：市图书馆
问询：市図書館
（市图书馆）
☎ 0866-93-4422

法律小讲座

由总社市权利拥护中心“支援”的山本谅平律师，
以“不良商业手法～为了避免消费者权益遭受损害～”
为主题进行讲演。
时间：12 月 19 号（周四） 下午 2:00～3:30
地点：中央公民馆
详细请咨询：市権利擁護センター “しえん”
（市权利拥护中心“支援”）
☎ 0866-92-8574