

- 1 最方便高效的避难行动
- 2 社区综合支援中心欢迎您的使用
- 3 胃癌检查的实施
- 4 后期高龄者医疗费保险的缴纳开始了



\*简报中摘录翻译的中文版内容，会在市政府，市政府分所，市图书馆，保健中心以及 GIA 发放

\*此简报的内容也可以登陆 GIA 官方网页查询：  
<https://www.gia-gotemba.com/>

## 1 最方便高效的避难行动

避难行动原则是「徒步避难」

开始出现火山性地震等喷发征兆的时候，响应市的呼吁号召，在自家或者别人的住宅，或者住宿设施等安全的地方进行自主避难。

在这之后，在喷火覆盖范围内，有的地区由于火山熔岩的蔓延需要进行避难的，请按照市的指示，前往最近的避难所进行避难。

熔岩流在市街那种倾斜度比较缓的地方，下流的速度会变慢，即使徒步也能从容地进行避难。

如果开车避难的话容易造成交通阻塞，因此除了避难行动工作人员以外的市民，大家请徒步进行避难。

### ①居住地域需要具备的条件

●以假设富士山喷发为主题，市会选定避难活动示范区，连同自主防灾会等关系机关进行实施。地域一体化，通过预测灾难发生而实施的实际训练，从避难方法到情报传达的流程，确认必要的必备条件等。

另外，火山喷发防灾地图（危险示意图），火山熔岩到达各地区的时间，提前确认避难场所的地点是非常必要的。



City Districts map



Wide area map

### ②家庭中需要准备的东西

#### ●滚动存货

如果发生大规模的灾害通常会导致物流停止或者瘫痪，超市或者便利店的食品将会很难购买。

恢复到正常的生活链需要花费时间，因此请至少要囤够3天或者一周的储备食品，以备不时之需。

2名成年人一周的食品储备清单	
必需品	水（饮用水及做饭用水）2L*6瓶*4箱 移动瓦斯炉+瓦斯罐*12
主食	米 2kg*2袋 方便面*6盒 盒装米饭*6个 干面（细面 300g*2袋，意面 600g*2袋）
主菜	肉•蔬菜•豆等罐头*18个 牛肉饭的材料或者咖喱等即食食品*18 意面酱等即食食品*6
配菜或者水果	梅干 咸菜 持有期长的蔬菜类 蔬菜•水果罐头 蔬菜汁 苹果•橘子•柿子等持有期长的水果

## 2 社区综合支援中心欢迎您的使用

社区综合支援中心的存在,是为了让高龄人群的大家能够继续安心安逸的生活在已经习惯了的地方。中心是介护或者福祉、健康、医疗等能提供各方面支援的综合咨询窗口。御殿场市内设有 5 处设施,配合丰富的专业知识为大家的生活提供支援。

除了介护或者福祉、健康、医疗以外,如果有问题不知道去哪里咨询的话,请找社区综合支援中心咨询。根据咨询的内容会联系恰当的机关,为大家提供必要的情报,致力于解决介绍最恰当的机关为您排忧解难。

社区综合支援中心 担当地区・联系电话一览表

担当地区	中心名	住所	电话
御殿场地区(御殿场・深泽・东田中・鲇泽・二枚桥・栢之木・西田中・北久原・仁杉)	御殿场十字圆	御殿场 184-1	(84) 5950
御殿场地区(东山・二之冈・新桥・汤泽・荻原・永原)	樱花路	荻原 1180-6	(70) 3331
玉穗・高根地区	菜花	荻原 988-1	(70) 6804
原里・印野地区	あすなろ	杉名泽 131-1	(89) 7929
富士冈地区	富岳	神山 1925-1193	(87) 6873

长寿福祉课 (83) 1463

## 3 胃癌检查的实施

健康推进课 (70) 7765

集团诊查车「さわやか号」将于 8 月 20 日(二)开始实施胃癌诊查。已经填写了受诊申请的人,将于 8 月中旬左右发送日程表。

胃癌(钡)的受诊需要花费一些时间,可能需要等待时间。根据会场的拥挤杂乱状况,有可能需要转移到其他会场。

受诊当天,如果有发烧或者感冒等症状的请谨慎到场。

### ★ 胃癌检查(钡)

内服钡进行胃部 X 光射线是可以早期发现胃癌的检查。

日程:请参照御殿场日语广报的日程表

对象:30 岁以上的人

自负金额:800 日元(70 岁以上的人免费)

所需物品:问诊票

服装:无印刷的 T 恤,腰上带松紧带的裤子(请避免穿佩戴金属以及塑料制品的衣服)

「注意事项」

- 接受检查的前一天晚上 8 点前请吃完晚餐,不要饮酒。零点之前结束喝水。
- 检查当天早上起床起来以后不要进食,不要饮水,也不要吸烟,排便之后再来进行检查。
- 邮送的通知书上记载有详细的注意事项,就诊前请务必确认。

#### ★市内医疗机构也有胃内视镜诊查

符合就诊条件的对象者，可以选择做内视镜或者钡检测等任一方法就诊。

实施期间：令和7年2月28日（五）截止

诊查会场：市内14所指定医疗机构

对象：年满50岁以上的偶数年龄的人（例如：50岁、52岁、54岁、56岁……）

自己负担金额：3,000日元（学年年龄在70岁以上的人免费）

预约：令和7年1月31日（五）为止的市内14所指定医疗机构

## 4 后期高龄者医疗保险费的缴纳开始了

今年年度的保险费，将于8月中旬进行通知。请一定不要忘记缴纳。

缴纳方法请在寄送的決定通知书上进行确认。

对象：

①75岁以上的人

\*75岁生日当天开始将成为后期高龄者医疗制度对象的人不需要办理加入手续。

②被认定有一定身体障碍的65岁以上75岁以下的人。

\*想要加入此制度，申请后需要得到县后期高龄者医疗广域联合的认定。

注意：保险费的缴纳如果有困难的人请进行相谈。如果不进行相谈就不缴纳保险费的话，可以发行有效期较短的短期被保险证，也有可能扣押存款等。

咨询：国民保险年金课（82）4188