

## 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)

### 被保険者証

年度途中に後期高齢者医療に加入される場合の資格取得日は次のとおりです。

	こんなとき	資格の取得日
1	新たに75歳になる	誕生日
2	転入	転入により住所を定めた日
3	生活保護の停止および廃止	停止および廃止した日
4	障がい認定	広域連合が認定した日(申請が必要です)

1の被保険者証は、誕生日の前月中旬に配達記録郵便で送付します。郵送された被保険者証は誕生日から使用してください。

2から4の被保険者証は、基本的に即日交付します。

### 保険料

年度途中に資格を取得した人の保険料額は、資格を取得した月から月割りで算定し、納付書または口座振替により納めていただきます(普通徴収)。

なお、年金天引き(特別徴収)の条件を満たす人は、資格を取得してから一定の期間が経過した後に、普通徴収から特別徴収に切り替わります。

**通知時期** 資格を取得した月の翌々月の上旬 被用者保険の被扶養者であった人は、10月以降となります。

**通知書** 『保険料額決定通知書・保険料納入通知書』を税務課から送付します。

### 受けられる給付

各種申請は、健康課または各支所市民サービス課で受付します。

#### 療養費

コルセットなどの補装具、医師が必要と認めたり・きゅう・マッサージなどの施術を受けたときなどは、いったん全額自己負担し、その後申請して認められると自己負担分を除いた9割(現役並み所得者は7割)の額が支給されます。

#### 【必要なもの】

- ・印鑑
- ・通帳
- ・診療内容の明細書
- ・領収書

#### 高額療養費

1カ月(同月内)の医療費の自己負担額が下記の限度額を超えた場合、申請して認められると限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

自己負担限度額(月額)

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円(※1)
一般	12,000円	44,400円
低所得者(2)	8,000円	24,600円
低所得者(2)	8,000円	15,000円

- 1・・・医療費総額が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算。なお、過去12カ月間に4回以上支給を受ける場合は、4回目以降の限度額は44,400円です。
- 2・・・低所得者(2)の人は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。

#### 【必要なもの】

- ・被保険者証
- ・印鑑
- ・通帳

#### 葬祭費

被保険者が亡くなったときは、申請によりその葬祭を行った人に5万円の葬祭費が支給されます。

#### 【必要なもの】

- ・被保険者証
- ・印鑑
- ・通帳
- ・葬祭を行ったことがわかる書類(会葬御礼のハガキなど)



通帳は、郵便局および貯蓄預金は除きます。

# 三豊市 『歯の健康フェスタ』



お子さんのむし歯を予防し、健康な歯を育てるために「歯の健康フェスタ」にお越しください。

- 日時** 6月1日(日) 午前9時30分～午後0時30分  
(受付は正午まで)
- 場所** 高瀬町農村環境改善センター
- 対象者** 乳幼児・小学校低学年児
- 内容** 歯科相談 フッ素塗布  
変色ガム実験 ほか
- 参加料** 無料



問い合わせ 子育て支援課 73-3016

## 参加すると、頭もからだも軽くなる介護予防教室 『遊(あそ)ビリテーション』の魅力

古市先生からのメッセージ

寝たきりにならないために、そして元気で長生きするためには、自ら進んで運動に取り組む事が大切です。

「遊ビリテーション」では、笑いながら楽しんでいただくことを第一に、日常生活で、1人でも簡単にできる指体操、ストレッチ、筋力トレーニング、マッサージなどを紹介しています。

学んだ体操を無理せず気楽な気持ちで、1週間に3～4日していただくと、健康につながり、転倒予防にもなります。

皆さんに運動を通して、たくさん笑って、元気になっていただきたいです。

まずは、気軽に参加して、一緒に楽しくからだを動かしてみましょう。



**講師**  
健康運動指導士  
古市敬子先生

各地区の予定表は、介護保険課または各支所市民サービス課にあります。

問い合わせ 地域包括支援センター 73-3017

# 肺炎球菌予防接種のお知らせ

肺炎で亡くなる人の95%は高齢者です。肺炎球菌予防接種は任意接種(希望者だけが自費で受ける予防接種)になっていますが、三豊市では、接種費用の一部を補助しています。

予防接種を希望する人は、健康課までご連絡ください。後日、予診票を送付します。

- 対象者** 市内に住民票があり、満75歳以上で、肺炎球菌予防接種を受けていない人
- 接種医療機関** 三豊市・観音寺市内の医療機関
- 接種回数** 1回 接種は、健康上一生に1回です。
- 自己負担** 4,500円

## 健康メモ『みんなで元気に』

### ～「ストレス」編～

この時期、特に進学、就職、退職などで環境が変わり、ストレスが大きくなっているのではないのでしょうか？

ストレスを放っておくと、高血圧、胃痛、下痢、不眠など、体にひずみが起こります。まずは「ゆっくり休む」ことを心がけ、運動、旅行、趣味を楽しみましょう。

また、家族や友達に相談するなど、ストレスと上手につきあいましょう。



## 『三豊市健康増進計画』を策定しました



アンケート、ワークショップ、計画策定委員会の意見を基に、「三豊市健康増進計画」を策定しました。

この計画は「三(み)んなで元気に豊かな人生」を基本理念としています。市民1人ひとりが健康づくりに積極的に取り組み、家庭、地域、学校、職場等の社会全体で「健康寿命の延伸」と「生活の質」の向上

をめざす、10年後の目標を定めています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.mitoyo.lg.jp/>