

国民健康保険の保険証更新が近づきました

新しい保険証は3月下旬に《簡易書留》で各世帯へ送付します

国民健康保険に加入している皆さんが、現在使用している国民健康保険被保険者証および退職被保険者証は、有効期限が3月31日までとなっています。4月1日からは、新しい保険証でなければ診療が受けられません（保険証は、名刺サイズで1人に1枚交付されます）。学生用保険証「マル学」を使用している人は、更新手続きを健康課または各支所で行ってください。更新には、学生証のコピー（または在学証明書）、印鑑を持参してください。新規の学生は4月1日以降に受け付けを始めます。

こんなときは14日以内に届け出を

春は就職、転職、転入、転出など異動の多い時期です。忘れずに国保の手続きを行ってください。

こんなとき	必要なもの
国保に加入するとき	
他市町村から転入したとき	印鑑、転出証明書、(転入手続きをとってください)
職場の健康保険をやめたとき(退職時・任意継続保険脱退時)	印鑑、職場の健康保険をやめた証明書、雇用保険被保険者離職票①と②
子どもが生まれたとき	印鑑、母子健康手帳
生活保護を受けなくなったとき	印鑑、保護廃止決定通知書
外国籍の人が加入するとき	外国人登録証明書
国保をやめるとき	
他市町村へ転出するとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
職場の健康保険に加入したとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、加入した健康保険の保険証
生活保護を受けるようになったとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、保護開始決定通知書
死亡したとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、死亡を証明するもの
外国籍の人が脱退するとき	国民健康保険被保険者証、外国人登録証明書
その他	
退職者医療制度に該当したとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、年金証書
住所、氏名、世帯主が変わったとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
世帯を分けたとき / 世帯を一緒にしたとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
国民健康保険被保険者証を紛失したとき	印鑑、本人が確認できるもの、(運転免許証など)
就学により別に住所を定めたとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、在学証明書など

※加入の届け出が遅れると、保険税は被保険者の資格を得た日までさかのぼって納めなければなりません。また、国保をやめるとき届け出が遅れると、保険税を二重に支払ってしまうこともあります。

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

外来診療費が軽減されます

4月1日から、高額な外来診療を受けたとき、限度額適用認定証等や被保険者証等を提示すれば、医療機関等でのひと月の窓口支払いが一定の金額にとどめられます。

高額な外来診療を受けている人で70歳未満の人と70歳以上の非課税世帯等の人は、事前に限度額適用認定証の交付を受ける必要があります。詳しくは健康課へご相談ください。

▼問い合わせ 健康課 ☎73・3014

健康 知って得情報

みんな元気に

とても多い歯周病！



今年度実施した成人歯科健康診査の結果は、異常のない人が1割で、残りの9割の人に歯周病の疑いがあり「指導や精密検査が必要である」という結果でした。歯周病は、歯を失う原因になるだけでなく、全身の健康にも影響があり、特に糖尿病を悪化させることが分かっています。

予防には歯磨きすることはもちろんですが、歯磨きだけではとれない、歯の周囲の細かい溝（歯周ポケット）の汚れを、歯科で定期的に掃除してもらうことも必要です。

現在、定期健診の受診率は低く、32.2%（平成22年度特定健診受診者）です。一生自分の歯で食べる楽しみを失わないために、定期受診をお勧めします。

▼問い合わせ 健康課 ☎73・3014

健康長寿応援

認知症の人へのかかわり
周囲のかかわりが鍵になる



認知症はとも身近な病気でも誰もがなる可能性があります。認知症になったら「何もわからない、できない」と思いがちですが、それは間違いです。認知症になっても、適切なかかわりによって心身の力が引き出されます。

【認知症の人と接するときのポイント】

よい感情を残すようにしましょう

やさしく思いやりのある接し方を心がけ、いつも穏やかな感情を引き出してあげることが大切です。

いつも笑顔で接するようにしましょう

認知症が進んでも、相手の喜怒哀楽の感情を読み取る能力はさほど低下しないと言われています。安心感を与える接し方を心がけましょう。

本人のペースに合わせてあげましょう

ものを考えるスピードや一度に処理できる情報量は減っていますが、何もできないわけではありません。

怒らない、否定しない

高圧的な態度や言葉は本人に精神的な苦痛を感じさせ、認知症の症状の悪化につながります。

認知症についてのご相談は、専門医療機関や地域包括支援センターまでご連絡ください。

▼問い合わせ 地域包括支援センター（介護保険課内） ☎73・3017

みとよHOT NEWS



1/20 地域の中で命を見守る

平成24年三豊市交通指導員結団式が高瀬町農村環境改善センターで行われました。式典では、岡田隊長が「市内での無事故を願って一致団結します」と宣誓。交通指導員一同、交通安全のリーダーとしての決意を新たにしました。

1/24 香川菊池寛賞の最高賞を受賞

第47回香川菊池寛賞最高賞に大西緑さん（高瀬町）の小説「ハナミズキ」が選ばれました。受賞した大西さんは「やさしく生きる等身大の日常や子どもにエールを送る小説を書きたい」と今後の抱負を話されました。



1/25 2/6 楽しかったね そり遊び！

上高瀬幼稚園と勝間幼稚園、高瀬中央保育所の5歳児がそれぞれスノーパーク雲辺寺へ、そり遊びに行きました。初めは少し不安そうにしていた子どもも、何回か滑るうちにそのスピード感を楽しめるようになり、みんなで楽しく滑りました。



みとよHOT NEWS



1/29 災害時における相互応援協定を締結

徳島県三好市・徳島県美波町とそれぞれ災害時における相互応援協定を締結し、マリンウェーブで調印式が行われました。大規模災害時には、職員の派遣や食糧・医療および応急復旧活動に必要な物資の提供などを行います。



3月1日(木)～7日(水)は予防接種週間です

保護者の皆さん、子どもの予防接種は順調に進んでいますか？
まだ、接種していない人は、早めに接種しましょう。

【子ども予防接種週間実施医療機関一覧】

市町名	医療機関名	市外局番(0875)	3/1(木)	3/2(金)	3/3(土)午前	3/3(土)午後	3/4(日)午前	3/4(日)午後	3/5(月)	3/6(火)	3/7(水)
高瀬町	安藤内科医院	72-5018	○	○	○	○			○	○	○
	藤田脳神経外科医院	72-1135	午前	○	○	○			○	○	○
	みやしたファミリークリニック	73-4976	○	○	○				○	○	○
山本町	大西医院	63-2081	○	○	○	○			○	○	○
	高井医院	63-2041	○	○	○				○	○	○
	橋本病院	63-3311							○		
三野町	嶋田内科医院	73-5178	○	○	○				○	○	○
	森クリニック	72-1567	○	○	○				○	○	○
	山地外科医院	72-2577	○	○	○				○	○	○
豊中町	池田外科医院	62-3151	午前	○	○				○	○	○
	岩崎病院	83-6011	○								
詫間町	小野医院	83-8181	午前	○	○						○
	細川病院	83-2211	○	○	○	○				○	○
	みずた内科	83-7218	○	○	○				○	○	午前
	おおくら医院	82-3353	○	○	○				○	○	○
仁尾町	財田診療所(3日前までに要予約)	67-3800	○	○				○	○	○	
観音寺市	今滝医院	27-6218	午前	○	○				○	○	○
	大西病院	25-3291	○	○	○	○			○	○	○
	おざきこどもクリニック	24-6789	○	○	○		○		○	○	○
	香川井下病院	52-2215		○					○	○	○
	かもだ内科クリニック	23-4976	○	○	○		○		○	○	○
	久保外科整形外科医院	25-5515	○	○	○				○	○	○
	小山医院	25-2354	○	○	○				午前		○
	高室医院	25-8311	午前	○	○				○	○	○
	中央クリニック	25-0755	○	○	○				○	○	○
	西山整形外科医院	25-0107	午前	○	○				○	○	○
	日野外科医院	25-1301	○	○	○	○			○	○	○
	富士クリニック	25-3692	午前	○	○				○	○	○
三豊総合病院	52-3366	○	○	○		○		○	○	○	
三野小児科医院	25-7788	○	○	○		○		○	○	○	
森内科医院	25-7363	午前	○	○	○			○	○	○	

(注)・各医療機関の実施日時は、変更する場合があります。医療機関によって接種できないワクチンもあります。必ず各医療機関に確認のうえ予約してください。
・当該者には、予防票を送付しています。(保護者の請求により発行する予防票もあります)・予防票を紛失した人、不明な点がある人はお問い合わせください。
・予防接種は、子どもの体調に合わせて接種しましょう。
・予防接種の種類により接種期限が異なりますのでご確認ください。

▶お問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

予防接種のお知らせ

高齢者インフルエンザ予防接種の接種期限は3月31日

10月より実施している高齢者インフルエンザ予防接種の接種期限は、3月31日までです。まだ接種していない人は早めに接種しましょう。



子宮頸がん予防ワクチン無料接種

平成23年度の接種対象者でまだ接種をしていない人は、この機会に無料で予防接種をして子宮頸がんの予防に努めましょう。

○接種対象者

中学1年生から高校1年生相当年齢の女性
(平成7年4月2日生～平成11年4月1日生)
※現在高校1年生相当年齢の女性で、3月31日までに1回または2回の接種をした人のみ4月以降の残りの接種について無料接種の対象となります。

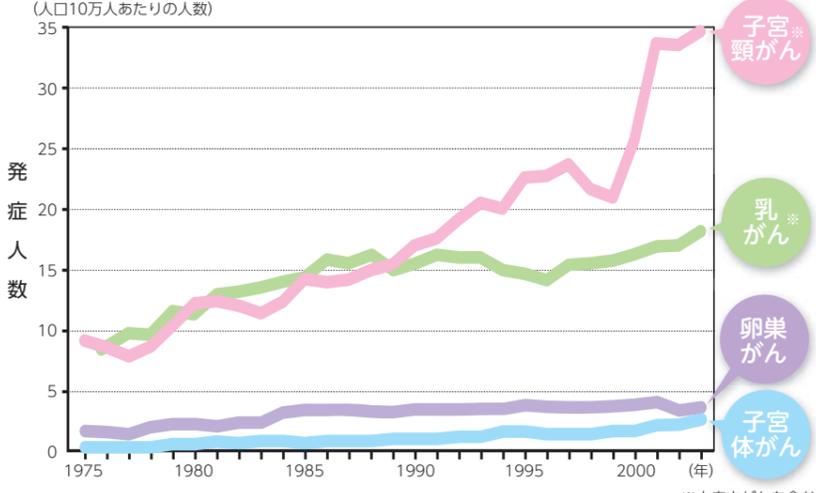
○接種回数 3回

来年度も子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの接種事業が継続されます。『予防票有効期限 平成24年3月31日まで』と記載された予防票をお持ちの人も接種対象年齢であれば、その予防票は使用できます。

▼問い合わせ 健康課 ☎73-3014

がん検診のお知らせ

20～39歳の日本人女性における女性特有のがん発症率の推移



子宮頸がんは、子宮の入り口にできる「がん」です。最近では、20～30歳代の若い年代での増加が目立ち、死亡率も高くなっています。子宮頸がん検診は早期発見に有効な方法で、20歳から指定医療機関または集団検診で受けられます。「平成24年度三豊市がん検診希望申込書」を提出していない人は、健康課までお問い合わせください。

▼問い合わせ 健康課 ☎73-3014

三豊市への企業進出に関する協定書調印式



1/30 県内初！公共施設に東証一部上場企業を誘致

水の宅配事業でトップシェアを誇る株式会社ナックの三豊市進出に伴う協定の調印式が市役所で行われました。三野町社会福祉センターの3階に新設されるコールセンターは、市内を中心に約100人雇用し、4月にオープンします。

2/10 疑似体験をとおして福祉を学ぶ

下高瀬小学校の6年生が高齢者疑似体験や車イス体験などの福祉体験を行いました。ちょっとした行動でもなかなか思うように動けないことを体験した子どもたちは、高齢者を思いやる心を身体で感じて学びました。



1/14 知っておきたい介護の基本

介護の基本やコツを学ぶ介護教室が、松崎コミュニティセンターで行われました。講師に、たくま荘支援センターの職員を迎え、参加者は認知症の特徴や具体的な対応のポイント、車いすの操作のコツなどを教えてもらいました。



みとよHOT NEWS



1/24 受賞の喜びを市長に報告

交通安全国民運動中央大会で交通安全優良学校として表彰された河内小学校の児童会長の藤田央充君と、小さな親切作文コンクールで県知事賞を受賞した曾根大雅君(仁尾小学校4年)と、県教育長賞を受賞した政本和音君(上高瀬小学校1年)が市役所を訪れ、市長に受賞の報告をしました。