

後期高齢者医療制度のお知らせ

■問い合わせ 市民保険課高齢者医療係 ☎57-8506

申請に必要なもの
 ①被保険者証・②印鑑
 認定証有効期日の開始日
 申請した月の初日

注意・申請した月より前月以前にさかのぼっての適用はできません
 (例・7月から入院していても8月10日に申請した場合は、8月1日からの適用となります)

※課税世帯の人は、被保険者証のみで「現役並み所得者」か「一般」の区分適用になりますので、申請は必要ありません。

申請が必要なもの
 「区分Ⅱ」：世帯全員が市民税非課税で右記の「区分Ⅰ」以外の場合

対象者：市民税非課税世帯の人
 「区分Ⅰ」：世帯全員が市民税非課税、かつ各所得が必要経費・控除額を差し引いたときに0円以下となる場合(年金の控除額は80万円として計算します)

非課税世帯であれば医療費などが軽減できます
 申請が必要です

入院または高額な外来診療を受ける際に、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関等へ提示すると、窓口での医療費の自己負担額や入院時の食事代が軽減されます。入院や高額な医療費がかかる場合などは、事前に申請してください。

どれくらい軽減できるの？

◆1カ月の自己負担限度額

区分	自己負担の限度額(月ごとの上限)	
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%(注)
一般	12,000円	44,400円
区分	Ⅱ	24,600円
	Ⅰ	15,000円

(注)現役並み所得者で過去12カ月に「外来+入院」の限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目以降は44,400円になります。
 ※自己負担額には、食事代や、保険適用外の差額ベッド代などの支払額は含みません。

◆入院したときの食事代は、下表の額を負担します。

区分	1回の食事代	
現役並み所得者・一般	260円	
区分Ⅱ	90日以内の入院	210円
	90日を超える入院(長期入院該当)	160円
区分Ⅰ	100円	

(注)区分Ⅱの人で新たに長期入院該当となる人は、申請が必要となります。

◆療養病床(主に長期にわたる療養が必要な人が入院する病床)に入院したときは食事代と居住費を負担します。[医療の必要性が高い人は、上表の食事代だけの負担となります]

区分	1回の食事代	1回の居住費
現役並み所得者・一般	460円(※) 420円(※)	320円
区分Ⅱ	210円	320円
区分Ⅰ	130円	320円
	高齢福祉年金受給者	100円

(※)管理栄養士又は栄養士による管理が行われている場合は、460円、それ以外の場合は420円となります。



納付忘れにご注意を

7月31日(水)が後期高齢者医療保険料第1期の納期限でした。
 年金からの天引ができない人や、口座振替にしていない人には、7月10日ごろに当初の納付書を送付しています。
 まだ納められていない人は、お早めに納付をお願いします。
 8月19日(月)を過ぎても第1期の納付がない場合は、督促状が發送され、納付時に督促手数料が200円徴収されますので、お気をつけください。

2013年(平成25年)8月のココホ

特定健診を受けたら行ってみよう

生活習慣病予防教室
健康栄養相談

国保だより

こんな時に
教室！
相談！
しかも無料！

◇特定健診の結果がよくわからない...
 ◇生活習慣を変えたいけどどうしたら...
 ◇一日だけなら時間があるんだけど...
 ◇どうやって健康結果が良くなるの？

休日に
特定健診を開催します

要予約

平日は忙しくて特定健診に行けない40〜64歳の人が対象です。

■日時 9月8日(日)
 9時〜11時(受付時間)

■場所 のいふれあいセンター

■対象 国民健康保険加入者

■料金 無料

■予約・問い合わせ
 市役所健康対策課

健康対策課では、健診を健康づくりにいかしていただけるよう、健診結果に関する相談や、生活習慣病予防教室を開催しています。

	[9月コース]	[12月コース]	内容
①	9月20日(金) 9:30~12:00	12月16日(月) 9:30~12:00	健診結果を改善するには ~メタボリックシンドロームは危険です~
②	11月5日(火) 9:30~13:00	H26年1月17日(金) 9:30~13:00	食事調査結果返し ~私の食事にはこんな傾向がありました~
③	11月29日(金) 9:30~12:00	H26年2月26日(水) 9:30~12:00	運動をして代謝を上げよう ~楽しく運動を続けましょう~

*生活習慣病予防教室、健康・栄養相談は、メタボに該当しない方も参加可能です。

生活習慣病予防教室

生活習慣を変えたいけど、独りではちょっと...と言う人向けの3回コースの教室です。食事のとり方や運動について一緒に取り組んでいきましょう！

健康栄養相談

血液検査の見方や生活習慣の改善方法など、個別に相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

開催場所・申し込み方法

開催場所：赤岡保健センター
 申し込み：健康対策課(☎57-7516)まで

●担当：栄養士・保健師(健康対策課)
 *来所時に健診結果をご持参ください

開催日(すべて月曜日)

8月12日 / 9月9日 / 10月7日
 11月11日 / 12月9日 / 1月27日
 2月17日 / 3月17日

開催時間

①午前9時30分〜 ②午前10時30分〜
 ③午後1時30分〜 ④午後2時30分〜
 ⑤午後3時30分〜

「1時間単位の予約制です」

それぞれ開催の1週間前までにお申し込みください
 医療機関受診中の方は必ず主治医の了解を得てください