

いきいき人生！高齢者福祉サービスのご紹介

問い合わせ 高齢者介護課
地域包括支援センター

☎ 57-8511

昨年3月号から始めました「高齢者介護課だより」も今月で最後となりました。毎月、介護保険制度や成年後見制度、高齢者福祉サービス、相談機関など色々と紹介してきましたが、最後は、少しでもみなさまが元気で長生きができるように、健康づくりに取り組む際のヒントをまとめてみました。

元気で長生き10箇条

- ① 肉や魚、牛乳などの動物性タンパク質を摂ることが大切。「血清アルブミン値血液中のタンパク質の一種を高く保つ」
 - ② 血中のコレステロール値の濃度は高すぎず、低すぎず。
 - ③ 毎日の適度な運動。
 - ④ 「私は健康である」という自信を持つ。
 - ⑤ 好奇心を持ち、何事にも興味を。
 - ⑥ 太りすぎず、痩せすぎず。
 - ⑦ たばこは吸わず。
 - ⑧ 酒はほどほどに、飲みすぎず。
 - ⑨ 血圧は高すぎず、低すぎず。
 - ⑩ 閉じこもらず、活発に社会参加を。
- 適度な運動、健康であるという自信(前向きに生きる姿勢)、地域社会への参加、食事が大切だということです。



健康豆知識



江戸時代に活躍した蘭学者で、解体新書を作成するなど西洋医学の発展に貢献した杉田玄白は、長寿の秘訣として「養生七不可」を書き残しています。(杉田玄白は、江戸時代としては超高齢である85歳まで生きたそうです)

養生七不可

- 一、昨日の非は後悔すべからず
(昨日の失敗は後悔しない)
- 二、明日の是は慮念すべからず
(取り越し苦労をしない)
- 三、飲と食とは度をこすべからず
(飲み過ぎ、食べ過ぎは避ける)
- 四、正物に非ればいやしくも食すべからず
(不自然な物は食べない)
- 五、事なき時は薬を服すべからず
(緊急時以外は薬を飲まない)
- 六、壮実を頼んで房を過すべからず
(元氣だからといって無理をしない)
- 七、動作を勤めて安を好むべからず
(薬をせず、適度な運動を)

くよくよしないことや、毎日の食事、無理をせず適度に動くことが大切。健康で長生きする秘訣は、今も昔もあまり変わらないようですね。元気で長生きするために、日々の生活を今一度振り返ってみましょう。

交通事故にあった時は届け出を

届け出はすみやかに

交通事故など、他人の行為によってケガをした場合(第三者行為)でも国保で治療を受けることができます。その時は、医療機関等の窓口へ申し出るとともに、市民保険課国保係へ「第三者行為による傷病届」を提出する必要があります。



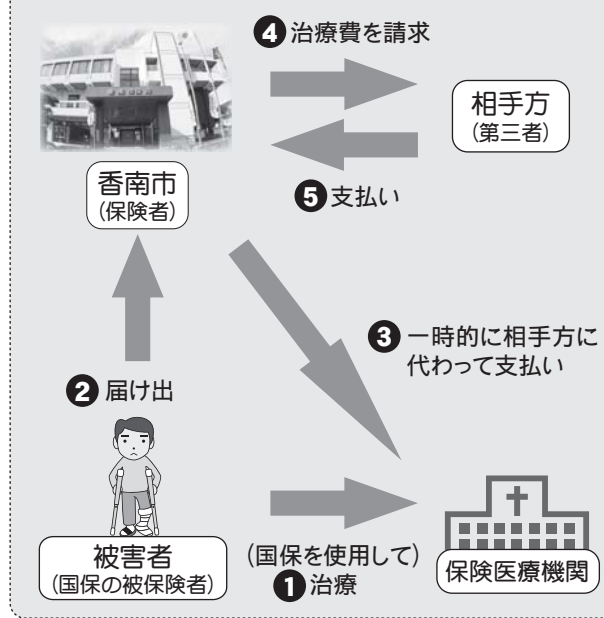
国保は一時立替払い

交通事故などでケガをし、その原因が本人以外の第三者にある場合、これに伴う治療費は本来第三者が支払わなければなりません。しかし、国保では「被保険者の治療を受ける権利」を保障するということから、市が医療機関に対して治療費の一時立替払いを行い、後から第三者に請求することになります。

国保が使えないケース

- 業務上のケガや飲酒運転・無免許運転等でのケガの場合
- 届け出をする前に加害者と示談をしていた場合
- 加害者からすでに治療費全額を受け取っている場合

治療費の支払いの流れ



国民健康保険にご加入の人へ

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合でも、国保で医療を受けることができます。交通事故などにあつて警察へ届け出をした後、国保で治療された場合、市役所へ届け出をお願いします。

◆問い合わせ：市民保険課 ☎57-8506

国保税の最終納期限は、2月28日です

(2月・3月に国保の資格を取得した人の場合は、納期限がそれぞれ3月末日・4月末日になります)

国保は、病気やケガをしたときに、安心して医療が受けられるように、みんなで国保税を出し合い、それを医療費に充てるという助け合いの制度です。国保は皆さんの納める国保税で支えられています。

■国保税を納めないとうなるの？

特別な理由もないのに、納期限から1年を経過しても滞納を続け、納税相談にも応じていただけないような場合には「保険証」の返還を求めることになります。その場合、代わりに「被保険者資格証明書」で治療を受け、医療費をいったん全額自己負担し、後で払い戻し(保険者負担分)の申請をすることになります。

納付書を紛失された場合などは再発行します。税務課・各支所にご連絡ください。

■問い合わせ
市役所税務課 ☎57-8504



みんなで支え合う助け合いの輪を広げよう！
国保税は期限内に納めましょう