

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



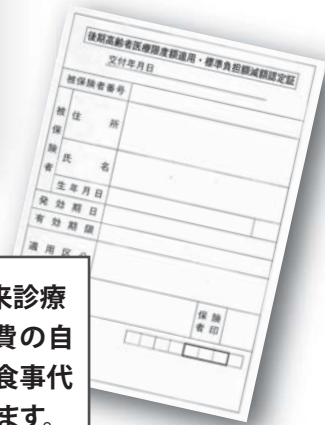
納付忘れはありませんか？

7月31日(木)が後期高齢者医療保険料 第1期の納期限でした。

年金からの天引きができない人や、口座振替にしていない人には、7月9日ごろに納付書を送付しています。

8月19日(火)を過ぎても第1期の納付がない場合は、督促状を発送します。督促手数料200円を合わせて徴収されます。

まだ納めていない人は、早急に納付をお願い致します。



事前に申請すれば医療費などが軽減できる場合があります

入院または高額な外来診療を受ける際に、医療費の自己負担額や入院時の食事代を軽減することができます。

▶対象者…市民税が非課税世帯の人

[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)

[区分Ⅱ]…世帯全員が市民税非課税で上記の[区分Ⅰ]以外の場合

▶軽減できる費用

- 医療費の自己負担額
- 入院時の食事代
- 長期入院(91日以上)時の食事代(療養病床以外)
- 上記の[区分]によって、軽減できる額が変わります。詳しくは市民保険課まで。

負担額が減らせるんだね



▶申請が必要です

市民保険課で手続きしてください
必要なもの…①被保険者証・②印鑑

▶申請した月の初日から有効です

例えば、7月20日に申請した場合、7月1日から適用されます。
(先月以前から入院していても当月分からでしか適用されませんのでご注意ください)

▶認定証は必ず事前に提示してください

発行された「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関で提示し忘れると、医療費の自己負担額や入院時の食事代は軽減されませんのでご注意ください。

▶認定証を無くしたら…

再発行できます。市民保険課までお問い合わせください。



市民保険課に相談してみよう

今月のチェックポイント

健診受診後のサポートを活用して健康な体を維持しましょう

特定健診の結果は「見て終わり」ではありません

人は、年齢が高くなるにつれて、病気にかかる割合が高くなってきます。自覚症状がなくても、日頃から大事な自分の「からだ」を確認するため、年に一回は必ず健診を受けましょう。
健康対策課では健診を健康づくりに生かしていけるよう、生活習慣の改善をサポートしています。「からだ」の状態の確認と、今後の生活習慣を見直すきっかけにしてください。

内蔵型肥満に、下の2つ以上があてはまったらメタボです。

内蔵型肥満

腹囲(おへそまわり)
男性:85cm以上
女性:90cm以上
またはBMI:25以上



脂質異常

▶中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満

どちらかひとつ、または両方に当てはまる

高血圧

▶収縮期血圧 130mm/Hg以上
▶拡張期血圧 85mm/Hg以上

どちらかひとつ、または両方に当てはまる

高血糖

▶空腹時血糖 100mg/dl以上
▶HbA1c (NGSP値) 5.6%以上

どちらかひとつに当てはまる

STEP 1 健診結果を確認しましょう

けんしん結果説明会へどうぞ

▶健診結果の見方がわからない、体重が増えたり、検査値の数字が上がっているけどどうしたらいいかわからない。そんな悩みを保健師や栄養士と一緒に考えます。



■申し込み…1週間前までに健康対策課へ

大峰の里	8月12日(火)午前	健診結果をお持ちください
香我美保健福祉センター	8月19日(火)午前	8月27日(水)午前
のいちふれあいセンター	8月26日(火)午前	8月27日(水)午前
赤岡保健センター	9月9日(火)午後	受付 午前…9時15分 午後…13時15分
吉川総合センター	9月9日(火)午前	

STEP 2 生活習慣の改善を始めましょう ヘルシーアップ講座へどうぞ

▶メタボは動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進むと、脳卒中や心筋梗塞など生命に関わる病気が引き起こされやすくなります。
そうならないために、まずは健診結果から生活習慣を見直してみませんか？

▶「健診結果やメタボについてもっと詳しく知りたい」「食事のカロリーや調理法、運動についても聞いてみたい」という人向けのヘルシーアップ講座を開講します。ぜひご参加ください！

	開催日	内容
①	10月7日(火) 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18日(火) 9:30~13:00	食事(栄養)について ~私の食事にはこんな傾向がありました~
③	12月2日(火) 9:30~12:00	運動について ~楽しく運動を続けましょう~

*治療中の方は、必ず主治医の了解を得てからご参加ください。

■申し込み…各回1週間前までに健康対策課へ

健康対策課 ☎57-7516

休日に特定健診とがん検診を行います。

9月23日(火/祝) のいちふれあいセンター

大腸がん(回収)、胃がん
子宮頸がん、結核・肺がん
受付…8:30~10:30
対象…40歳以上
子宮頸がんは20歳以上

特定健診

受付…9:00~11:00
対象…40~64歳



※要予約 8月1日(金)から健康対策課で電話予約を開始します。