

香南警察署

☎ 55-0110

地震・津波災害に備えよう!

日本は世界有数の地震多発国で、昔から多くの大地震に襲われてきました。

昨年3月11日発生した東日本大震災では、未曾有の被害が発生しました。

今後の地震予測では、南海地震等の巨大地震の発生が危惧され、太平洋に面して長い海岸線を有している高知県では、地震発生後、早い段階での津波被害も予想されています。日頃から防災訓練等に積極的に参加し、地震や津波に



対する正しい知識を身につけましょう。

- ▼口ごもる心構え
- 家庭での防災会議
- 防災訓練への参加
- 住宅の耐震診断・耐震補強と家具等の固定
- 非常持ち出し品等の準備

▼発生時の行動

《落ち着きましょう》揺れが収まるまで周囲の状況の確認

《火の始末》使用中のガス等の火気は消しましょう

《津波からの素早い避難》揺れが収まったら、すぐに高い所に避難

《避難した後》安全が確認できると避難場所から離れない(香南警察署内・香南地区地域安全協議会地域安全アドバイザー・長田麻紀)

シートベルトチャイルドシートの着用を徹底しよう!

シートベルトの着用率は、後部座席とチャイルドシートの着用率は、依然として低い

数字を示しています。

シートベルトの正しい着用は、交通事故に遭った場合の被害を大幅に軽減する(非着用者は死亡率が高い)とともに、疲労を軽減するなど、さまざまな効果があります。

運転者は、自動車を運転する時には、同乗者全員にシートベルトを着用させなければなりません。

※後部座席のシートベルト非着用は、現時点では、高速道路及び自動車専用道路における違反に対して違反点数が付加されます

◆子どもの命を守るチャイルドシート!

衝突時、抱っこでは子どもを支えることはできません。ま



「全席 全員シートベルト」を習慣にしましょう!

た、シートベルトでは、衝突時に小さな体がベルトをすり抜け大変危険です。子どもの安全のために、体格にあったチャイルドシートを使用しましょう。(高齢者アドバイザー岡崎由美)

1月のコクホ

国民健康保険にご加入の人へ



私の地区では2年半前、高齢者対象の生き生き健康体操教室が市の支援で開設されました。私がその世話役に推され、地区公民館で週1回1時間行っています。加入者は22人ですが常時来るのは平均年齢81歳の11~12人です。

てくれていたが、先生は県内広範囲の指導で忙しく、今は先生指導の体操をビデオ撮りし、そのテープを見ながら体操しています。でも年に2回は直接指導に来てくださり、その日は出席人数も多く、「やっぱり先生の生の指導は楽しい」との声も。

生き生き健康体操と私

楽な体操ならどうということもない」と嘗てかかっています。ところが驚いたことに、翌日あちこちの筋肉が痛く「自分も加齢と共に使われない筋肉が退化しているのだ」と気付かされました。それからは「この体操は、自分のためにも大切なんだ」という自覚ができました。

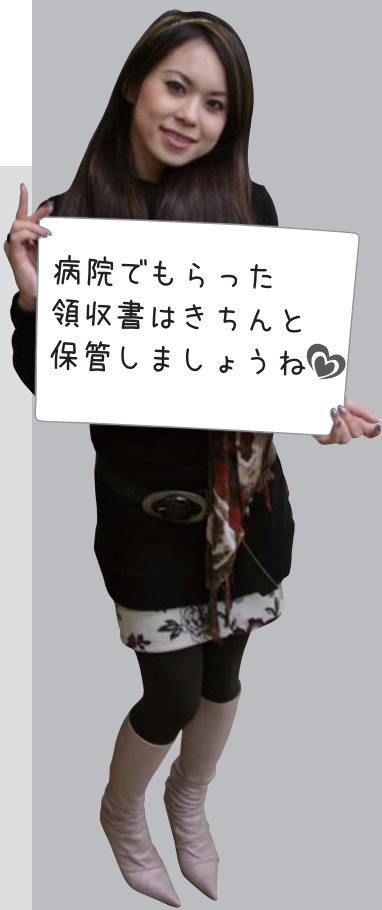
思っていました。ボケずに長生きするためにも、日ごろ使わない筋肉を伸ばすことが大切だとつくづく思うようになりました。

体操が終わった後は、懐かしい唱歌や演歌などを歌ったり、身近なコースや昔話に花が咲き、時を忘れてしまうこともあります。「近ごろ、隣近所との交流が少なくなったので、こへ来るのが一番楽しい」という声がかかります。

※市内在住者に、コラムを書いてもらうコーナーです

勤め先などの健康保険に加入・脱退した場合、または市から転出・市へ転入した場合は、14日以内に国保への届け出が必要です。就職や退職、引っ越しなど異動がありましたら、速やかに届け出をお願いします。

◆問い合わせ：市民保険課 ☎57-8506



異動があったときには届け出を!

就職や退職、引っ越しなど、ライフスタイルが変わると、国保をやめた場合など加入の届け出が必要になってきます。下記に該当する場合、市民保険課国保係、もしくは最寄りの支所で**14日以内**に届け出をお願いします。

届け出が必要なケース・届け出に必要なもの

このようにとき	手続きに必要なもの
国保に加入するとき	
他の市町村から転入したとき	・印鑑・転出証明書 ※まず香南市への転入手続きを行ってください
勤め先の健康保険をやめた、または家族の健康保険の扶養でなくなったとき	・印鑑・健康保険をやめた証明書、または離職日がわかる書類
子どもが生まれたとき	・印鑑
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
国保をやめるとき	
他の市町村に転出するとき	・印鑑・国保被保険者証
勤め先の健康保険に加入した、または家族の健康保険の扶養になったとき	・印鑑・国保被保険者証 ・健康保険被保険者証
被保険者が死亡したとき	・印鑑・国保被保険者証
生活保護を受けるようになったとき	・印鑑・国保被保険者証 ・保護開始決定通知書
その他	
氏名や世帯主がかわったとき、または市内で住所がかわった(転居した)とき	・印鑑・国保被保険者証
就学のため他の市町村に転出したとき	・印鑑・国保被保険者証 ・在学証明書など
退職者医療制度(★)に該当したとき ※市民保険課に直接お越しください	・印鑑・国保被保険者証 ・年金証書
★退職者医療制度 下記の条件すべてに当てはまる人が該当します。 ①65歳未満であること ②厚生年金や各種共済年金などの老齢年金等を受給している人で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以降に10年以上あること	

高額療養費の申請について

1か月の医療費の自己負担額が世帯(もしくは個人)の限度額を超えた場合は、超えた額が高額療養費として後から払い戻しになります。国保係では、払い戻しに該当すると思われる方には、診療月の2~3カ月後に申請の案内を郵送しています。「案内が送られてきたのに医療費の領収書がない」ということにならないように、**領収書の保管**をお願いします。

★高額療養費申請手続きの予定 ※数カ月前の診療分のお知らせをする場合もあります

	案内発送日	申請締切日	支給予定日
H23.11月診療分	2月1日(水)	2月14日(火)	2月27日(月)
H23.12月診療分	3月1日(木)	3月14日(水)	3月26日(月)

確定申告で医療費控除を受けられる方へ

今後の申請手続きは、上記の日程を予定しています。確定申告で病院や調剤薬局の領収書(原本)を提出する前に、高額療養費の払い戻しになると思われる診療月の領収書については、コピーを取っておいてください。