



申請・お知らせ

保険証(国民健康保険・後期高齢者医療)の有効期限は今月末

◇新しい保険証は今月下旬に郵送します ◇国民健康保険で、先月末までに窓口受け取りの手続きをした人は今月18日以降に保険証と印鑑を持って、受取希望指定先の国民健康保険課か各支所の国保担当窓口へ **問**国民健康保険課216-1228か各支所の国保担当窓口、長寿支援課216-1268か各支所の福祉課・保健福祉課へ

保険証の更新時期が変わります

◇国保では、来年の保険証の更新時期をこれまでの8月から4月に変更します。今回送付する保険証の有効期限は平成26年3月31日までです(制度や年齢により異なります) ◇詳しくは保険証に同封の更新案内チラシをご確認ください **問**国民健康保険課216-1228

今月の納期

- ◇後期高齢者医療保険料 第1期
- ◇国民健康保険税 第2期
- ◇介護保険料

納期は7月31日まで

限度額適用・標準負担額減額認定証などの有効期限は今月末

①国民健康保険 ◇新しい認定証が必要な人は事前申請ができます。事前申請分は来月中旬に世帯主宛てに郵送します **対**70歳未満の人(原則国保税を滞納している世帯を除く)、70歳~74歳で市民税非課税世帯の人 ◇必要なもの…保険証、印鑑 **問**サンサンコールかごしま099-808-3333

②後期高齢者医療保険 ◇前年度に認定証の交付を受けた人で、世帯全員が今年度非課税の人には新しい認定証を保険証に同封して今月下旬に郵送します ※現在、認

定証をお持ちでない人は新たに申請が必要 **問**長寿支援課216-1268か各支所の福祉課・保健福祉課

平成25年度後期高齢者医療保険料通知書を今月中旬に送付します

①普通徴収(納付書や口座振替) **対**特別徴収以外の人で年度途中に新たに被保険者となる人など
②特別徴収(年金からの支払い) **対**年額18万円以上の年金受給者(介護保険料との合計額が特別徴収の対象年金額の2分の1を超える人を除く) ※10月以降に普通徴収から特別徴収に切り替わる人もいます

①②共 **問**長寿支援課216-1268

後期高齢者医療保険料の口座振替への変更

◇特別徴収から口座振替に変更を希望する人は、今月12日までに手続きを ※既に手続きをした人は不要 ◇必要なもの…保険証、通帳、通帳届出印 **問**長寿支援課216-1268か各支所の福祉課・保健福祉課

国保税・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

◇未納があると、新しい保険証が交付されないことがあります

問国民健康保険課216-1230、長寿支援課216-1268

敬老パス・すこやか入浴

◇満70歳の誕生日の2週間前から敬老パスを交付します(利用は誕生日から) ◇必要なもの…顔写真1枚(縦4cm×横3cmで3カ月以内に撮影したもの)、身分証(保険証など)、印鑑 ◇敬老パス・70歳以上の友愛パスの提示で利用可能回数の範囲であれば100円で入浴できます ※交付は本人のみ

問サンサンコールかごしま099-808-3333

国民生活基礎調査などにご協力を

◇対象世帯には今月上旬に調査員が伺います ◇調査結果は厚生労働行政の基礎資料となり、統計以外の目的に使用することはありません **問**健康総務課216-1239

マダニに注意

◇春から秋にかけてマダニ類による感染症が発生します ◇咬まれないことが重要です。山林や草むらで野外活動をするときは、長袖・長ズボン・足を完全に覆う靴を着

用して肌の露出を減らし、活動終了後はすぐに咬まれていないか確認しましょう ◇咬まれていたときは医療機関で取ってもらいましょう **問**保健予防課258-2358

熱中症の予防

◇無理な運動は避け、こまめな水分補給をしましょう ◇通気性のよい服装などを心がけましょう ◇体調の悪いときは早めに医療機関を受診しましょう **問**保健予防課258-2341

腸管出血性大腸菌食中毒・感染症の予防

◇加熱不十分な肉を食べることで、腸管出血性大腸菌による食中毒や感染症が多発する時期です ◇予防のポイント…①生や加熱不十分な食材を食べることは避け、十分に加熱(75度1分以上)する ②調理器具は、十分に洗浄、消毒をして使う ③トイレの後や食事の前、排泄物を処理した後は、十分に手洗いをする **問**保健予防課258-2358か生活衛生課258-2331



今月第4週は肝臓週間

◇肝炎は早期治療・発見が重要です ◇市内の各保健センターでは無料検査を実施しています **問**保健予防課258-2358

石綿(アスベスト)による健康被害の救済

◇特別遺族慰霊金などの請求期限が延長されています ◇請求期限…施行日前に死亡したときは施行日から16年、認定の申請をしないで施行日以降に死亡したときは死亡したときから15年 **問**環境再生保全機構0120-389-931

夏の感染症予防

◇外出後や食事前のうがい・手洗

いをして予防しましょう ◇プール熱(咽頭結膜熱)…39度前後の高熱、のどの痛みや目の充血 ◇手足口病…口の中や手足の水疱性の発しん、発熱やのどの痛み ◇ヘルパンギーナ…発熱、口の中の水疱性の発しん **問**保健予防課258-2358

今月は愛の血液 助け合い運動月間 献血へのご理解とご協力をお願いします **問**生活衛生課258-2329

黒豚ちゃん けつ

厚生労働省主催慰霊巡拝

対慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の遺族 ◇実施地域…硫黄島、ミャンマーなど ◇各地域の派遣時期や期間などは相手国の都合により変更することがあります ◇各地域の実施時期、募集締め切りなど詳しくは地域福祉課216-1244へ

戦没者遺児による慰霊友好親善事業への参加者募集

対先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児 ◇慰霊追悼を行う地域、時期、申し込みなど詳しくは(財)県遺族会812-8292へ

講座・催しなど

プラス 料理教室

月	日	曜	場 所	定員
7	30	火	西部保健センター	16組
8	2	金	東部保健センター	12組
	9	金	南部保健センター	16組

内親子で作る郷土料理(鶏飯、さつまぼうろ) **対**市内に住む小学生と保護者 ◇時間…10時~13時30分 ◇定員は先着順 **料**食材費1人500円程度 ◇エプロン、三角巾、筆記用具を持参 **申**7月12日から電話で各保健センターへ

メンズキッチン・ヤングキッチン・健康づくり料理教室

内食生活改善推進員による料理教室 **対**メンズキッチンは男性、ヤングキッチンは若い人や子どものいる母親(託児付きの教室あり)、健康づくり料理教室はどなたでも ◇日程など詳しくは各問い合わせ先へ

健康を考えた料理を作ってみませんか

○友人に誘われて参加しました。野菜が多く塩分少なめのメニューなどを作っています。○教えてもらった料理を家で作りたり、更にアレンジしたりして料理の幅が広がって楽しいですよ。○この教室に参加して味付けなど気を付けるようになりました。きちんと習うことで食事から健康のためにできることもあります。一緒に参加してみませんか。

いしがみ かよこ 石神 香代子さん (吉野町)

	場 所	問い合わせ先
メンズキッチン	花野福祉館	西部保健センター
	伊敷台福祉館	
	西部保健センター	
	宇宿中間福祉館	中央保健センター
	勤労青少年ホーム	南部保健センター
ヤングキッチン	小松原市民館	南部保健センター
	谷山北公民館	
	和田福祉館	
健康づくり料理教室	JA坂之上	北部保健センター
	川上福祉館	
	東谷山福祉館	南部保健センター
	小松原市民館	
	南部保健センター	北部保健センター
	北部保健センター(たのしい料理教室)	
	西部保健センター(いきいき料理教室)	西部保健センター
	中央保健センター(にこにこ料理教室)	中央保健センター
	西谷山福祉館(女性対象)	南部保健センター
	南部保健センター(さわやか料理教室)	

高額介護(予防)サービス費の払い戻し

◇1カ月の合計で下表の上限額を超えたとき、上限を超えて支払った介護サービス利用自己負担額が払い戻されます(福祉用具購入費、住宅改修費、施設入所と入院時の食費や居住費、日常生活費を除く) ※申請が必要 ◇これまでに届け出た人は申請不要 ◇申請に必要なものなど詳しくは介護保険課216-1280へ

利用者負担段階区分	上限額
・一般世帯	世帯3万7200円
・市町村民税世帯非課税	世帯2万4600円
・市町村民税世帯非課税で合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人	個人1万5000円
・市町村民税世帯非課税で本人が老齢福祉年金受給者	
・生活保護受給者	個人1万5000円