



# 健康福祉

## 申請・お知らせ

### 熱中症に気をつけましょう

◇暑い中での無理な運動は避け、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(FAX258-2392)



### 国民健康保険加入者で一部負担金の負担割合が変わる人に新しい保険証を送付します

◇70歳～74歳の国保加入者は、昨年の所得によっては医療機関窓口で支払う一部負担金の負担割合が8月から1年間変更になることがあります ◇該当者へは7月中旬に新しい保険証を送ります **問**国民健康保険課216-1228(FAX216-1200)

### 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です

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(FAX国民健康保険課216-1200)

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中旬に郵送します ※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(FAX224-1539)

### 後期高齢者医療保険の保険証は今月末が有効期限

◇新しい保険証は今月中旬に郵送します **問**長寿支援課216-1268(FAX224-1539)

### 平成26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(FAX224-1539)

### 後期高齢者医療保険料の口座振替への変更希望者は手続きを

◇特別徴収から口座振替に変更を希望する人は、今月11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(FAX224-1539)か各支所の福祉課・保健福祉課

**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

### 国民生活基礎調査などにご協力をお願いします

◇7月10日を調査日として、厚生労働省が行う国民生活基礎調査、所得再分配調査が一部地域で実施されます ◇調査結果は統計以外

の目的に用いることはありません  
◇対象世帯には今月上旬に調査員が事前訪問します **問**健康総務課216-1239(FAX216-1242)

### 不幸な猫を増やさないために

◇動物管理事務所には、多くの子猫が持ち込まれています



◇不妊去勢手術を行い、無理のない飼育数に努めましょう ◇多くの猫が交通事故にあっています。安全のため室内で飼育しましょう ◇猫を虐待したり捨てたりする行為は、法律で禁止されています

**問**生活衛生課258-2335(FAX258-2392)

### 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日本遺族会事務局03-3261-5521(FAX03-3261-9191)へ

## 講座・催しなど

### プラスα料理教室

**内**親子で作る郷土料理(豚骨、じゃんぼ餅など) **対**市内に住む小学生とその保護者

月	日	曜	場所	定員(先着順)
7	24	木	北部保健センター	16組
	29	火	中央保健センター	16組
	30	水	西部保健センター	16組
	31	木	南部保健センター	16組
8	5	火	東部保健センター	12組

◇時間…10時～13時30分 **料**食材費など1人500円程度 **申**7月14日から電話で各保健センターへ

### 高齢者のための水泳教室

**内**簡単な基本技術、水中ウオーキングなど **対**市内に住む60歳以上の人 **期**8月1日(金)・6日(水)・20日(水)・22日(金)・27日(水)・

29日(金)の14時～15時(全6回)  
**所**鴨池公園水泳プール **定**30人(超えたら抽選) **料**300円(スポーツ保険料) **申**往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、7月17日(必着)までに〒890-0063 鴨池二丁目31-3(株)スィムシティ鹿児島251-1288(FAX808-0021)へ

### ふれあい館イベント参加者募集

①ふれあい講座

**内**プールあそび、フットサルなど **対**市内に住む療育手帳の交付を受けている人とその家族 ◇申込期限…7月13日

②ニュースポーツ交流大会

**内**スカットボウル、フロアカーリングなど **対**小学生以上の知的障害者(児)とその家族や介助者

**期**8月6日(水)10時～12時 **定**10チーム(1組5人。超えたら抽選) ◇申込期限…7月23日

①②共 **料**無料 ◇申し込みなど詳しくは知的障害者福祉センター(ふれあい館)264-8711(FAX264-8884)へ

### 身体障害者パソコン講座

◇コース…①肢体不自由者・内部障害者ワード基礎 ②肢体不自由者・内部障害者・聴覚障害者インターネット ③肢体不自由者・内部障害者・聴覚障害者エクセル基礎 ④視覚障害者ワープロ基礎(マイワード) **対**市内に住む18歳以上の身体障害者手帳を持つパソコンに興味のある人や初心者の人

**所**市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) **定**各6人(超えたら抽選) ◇申込期間…7月24日～8月7日 **問**市心身障害者総合福祉センター252-7900(FAX253-5332)

### 食品衛生月間パネル展

◇8月の食品衛生月間に伴い、パネル展を行います **期**8月5日(火)10時～16時 **所**ダイエー鹿児島店 **問**生活衛生課258-2331(FAX258-2392)

### 夏の感染症や食中毒に気を付けましょう

■腸管出血性大腸菌による食中毒など 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。  
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度で1分以上)する、調理器具は、十分に洗浄、消毒をして使う、トイレの後や食事の前、排泄物を処理した後などは、十分に手洗いをするなど予防に努めましょう。  
**問**保健予防課258-2358(FAX258-2392)か生活衛生課258-2331(FAX258-2392)

**その他の感染症**

◇プール熱や手足口病、ヘルパンギーナは夏の代表的な病気で、ウイルスの感染によるものです

◇外出後や食事のうがい・手洗いをして予防しましょう

### 高額介護(予防)サービス費の払い戻し

◇1カ月の合計が下表の上限額を超えたとき、この額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  
◇申請方法など詳しくは介護保険課216-1280(FAX219-4559)へ

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

### 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

**「食」から健康づくりを**

○“食べることは生きること”と思い、自分や家族の健康のために、食事には気を付けていましたが、自分が体調を崩したことをきっかけに、さらにその思いを強くし、健康づくり料理教室に参加しました。

○この教室に参加して、砂糖や塩などの調味料だけに頼らず、だしや食材そのもののうまみを生かした調理の大切さに気づくことができました。

○皆さんも気軽に参加して、毎日の「食」から健康づくりを始めませんか。

福徳 敦子さん  
(坂之上1丁目)

	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	
	坂元福祉館	東部保健センター
	たてばば福祉館	中央保健センター
ヤングキッチン	桜ヶ丘福祉館	中央保健センター
	中央保健センター	
	小松原市民館	南部保健センター
	東谷山福祉館	
	谷山北公民館	
健康づくり料理教室	和田福祉館	西部保健センター
	JAGグリーン坂之上	
	東部保健センター	東部保健センター
	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	西部保健センター
西部保健センター(いきいき料理教室)		
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)		