



## 国民健康保険高齢受給者証の更新 新しい受給者証は7月中旬に郵送

現在使用している高齢受給者証(70歳以上75歳未満の方が対象)は、7月31日(水)で有効期限が切れます。新しい高齢受給者証は、被保険者証と一体化されたものと同じ世帯の該当する被保険者全員分を世帯主あてに簡易書留で郵送します。

千葉県国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証	有効期限	〇〇年〇〇月〇〇日	
記号	我	番号	00000000
氏名	手賀沼 うなぎち		
生年月日	昭和20年 1月 1日	性別	男
適用年月日	〇〇年 8月 1日		
交付年月日	〇〇年 8月 1日		
世帯主氏名	我孫子 太郎		
住所	千葉県我孫子市我孫子1-858番地		
高齢受給者証有効期日	〇〇年 8月 1日	一部負担金の割合	2割
被保険者番号	* * * * * 交付者名		我孫子市

▲被保険者証兼高齢受給者証の見本

### ○一部負担金割合の判定について

70歳以上の国民健康保険被保険者のうち、前年の住民税課税所得145万円以上の方が1人でもいる世帯は、一部負担金割合が3割となります。また、一部負担金割合は、前年度の所得を基に判定されるため、税務署または市役所課税課に申告をしていない方は、所得の申告が必要です。

☎ 国保年金課・内線930



## 65歳以上の方の保険料(後期高齢者医療・介護)などに関する制度変更のお知らせ

平成31年度後期高齢者医療の保険料均等割軽減特例については、世代間の負担の公平などを図る観点から見直しが行われました。ただし、対象となる高齢者への影響をできる限り少なくするため、低所得者に対する介護保険料の軽減強化や、年金生活者支援給付金の支給が行われます。

### 〈後期高齢者医療保険料〉

これまで均等割9割軽減となっていた方は、今年度から8割軽減に変更となります。

改正後(年額)	改正前(年額)
8200円	4100円

### 〈介護保険料〉

広報あびこ6月1日号および6月14日に送付した介護保険料納入通知書でお知らせしたとおり、第1段階から第3段階までの方の軽減が強化され、介護保険料が変更となりました。

※第4段階以降の方の保険料に変更はありません。

### 〈年金生活者支援給付金〉

○支給要件(全てを満たす方に支給されます)

- ①65歳以上で老齢基礎年金を受給していること
- ②世帯全員の市町村民税が非課税であること
- ③前年の年金収入額と所得額の合計が87万9300円以下であること

☎ 後期高齢者医療保険料…国保年金課・内線414、介護保険料…高齢者支援課・内線313、年金生活者支援給付金…ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

## 7月 各種検診と健康教室

◎乳幼児の各種検診・相談・教室 ☎は予約制です。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
あいわせママパパ学級☎	6・20・27日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	3・17日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
4カ月児相談	2・9日(水)	平成31年2月生まれ
1歳6カ月児健康診査	25日(木)	平成29年12月14日～平成30年1月8日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	18日(木)	平成28年11月生まれ
3歳児健康診査	4日(木)	平成27年12月1日～12月23日生まれ
5歳児健康診査	18日(木)	平成26年7月生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	31日(水)	乳児の保護者 先着30人
後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☎	11日(木)	平成30年10月生まれ 先着20人
食事・栄養相談☎	随時	全年齢対象・電話相談可

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター

☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	12日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	22日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午前10時～11時55分

☎ 障害福祉支援課・内線381

開催日	場所
17日(水)	障害者福祉センター

◎遊具うんどう教室

時間 午前9時30分～10時30分

※布佐南公園のみ10時～11時

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
10日(水)	布佐南公園 *雨天中止
16日(水)	湖北台中央公園 *雨天中止
19日(土)	天王台西公園 *雨天中止



## 後期高齢者医療被保険者証の更新

### ○被保険者証の更新・保険料決定通知書(納入通知書)の送付

8月1日(木)から有効の新しい被保険者証(水色)を、7月12日(金)に簡易書留で送付します。現在使用中の後期高齢者医療被保険者証(あずき色)は、7月31日(水)が有効期限です。被保険者証が届かないときや、内容に誤りがあった場合はご連絡ください。

後期高齢者医療被保険者証	有効期限	年 月 日
被保険者番号		
住所		
氏名	年 月 日	性別
生 年 月 日	年 月 日	
資格取得年月日	年 月 日	
発 効 期 日	年 月 日	
交 付 年 月 日	年 月 日	
一部負担金の割合	割	
保 險 者 番 号	3912	印
保 險 者 名	千葉県後期高齢者医療広域連合	

▲後期高齢者医療被保険者証の見本

### ○「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の更新

医療費自己負担割合が1割の方で、世帯員全員が市・県民税非課税の方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付しています。また、医療費自己負担割合が3割の方で、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の場合、申請により「限度額適用認定証」を交付しています。

これらの認定証を医療機関の窓口で提示すると、医療費の窓口負担の上限があらかじめ低く抑えられます。市・県民税非課税世帯の方は、入院時の食事代も減額されます。

現在、認定証をお持ちの方で、8月以降も引き続き対象となる方には、新しい被保険者証と一緒に郵送します。

※有効期限の切れた「古い被保険者証や認定証」は、細かく切るなどして確実に処分してください。市役所または各行政サービスセンターに返却もできます。

☎ 国保年金課・内線414

## 令和元年度介護教室 高齢者人口3200万人

### 介護する人 される人 その時のために



日時・場所・内容 下表参照

※1回から参加可。3回以上参加した方には修了証を発行。

定員 各回先着20人 費用 無料(④のみ食材費400円)

持ち物 上履き(つくし野荘のみ)

☎・☎ 7月26日(金)までに電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話番号・希望講座番号を明示し、我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165-3434

✉kita@abiko-shakyo.com

回	日時	場所	内容・講師
①	8月3日(土) 9時30分～12時	市民プラザ	「知って役に立つ介護の基礎知識」 高齢者支援課職員
②	9月14日(土) 13時30分～16時		「薬のお話・つくし野荘見学」 小野武弘さん(我孫子市薬剤師会)
③	10月19日(土) 13時30分～16時	特別養護 老人ホーム つくし野荘	「おむつ交換などのお話」 木山裕樹さん(紙おむつアドバイザー)
④	11月16日(土) 10時30分～12時50分		「高齢者にやさしい食事」 新藤智子さん(特別養護老人ホームつくし野荘管理栄養士)
⑤	12月14日(土) 13時30分～16時	我孫子ビレッジ 集会室	「居宅介護支援」 居宅介護支援センターつくし野介護相談員



## 大腸がん検診の活用を No.412

さて、今年も特定健診の時期です。何となく検診を受けてそのままにしてしまうことはもったいないですよ。今回はその中でも大腸がん検診についてお話しします。大腸は口から食べたものの最後の通り道で通常1.5～2mくらいの長さの管で結腸と直腸でできています。機能はほとんど水分の吸収です。大腸はがんの発生率も高く、男性では胃がん、肺がんに次いで3番目、女性では乳がんに次いで2番目に多いがんです。年間10万人当たり103人が新たに大腸がんにかかっています。非常に多いがんですが、初期症状は他のがんと同じように全く無症状です。がんが大きくなってきて血便や便秘と下痢の繰り返しを起すこともあります。なるべく早期に治療した方が完治しやすいのは他のがんと同じです。検診で2日間の便を採り微量な血液が混じっていないかを調べます。この時に2回中1回でも陽性であれば、大腸内視鏡検査を受けましょう。年齢やいろいろな制限でできない際には注腸検査を選択されることもあります。しかし再度の便潜血検査はがんではないことを証明できないので注意が必要です。

わたなべファミリークリニック 渡辺冬嗣

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

●休日・夜間に病気になったら：○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※JAとりで総合医療センターにおける23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜日、祝日、年末年始