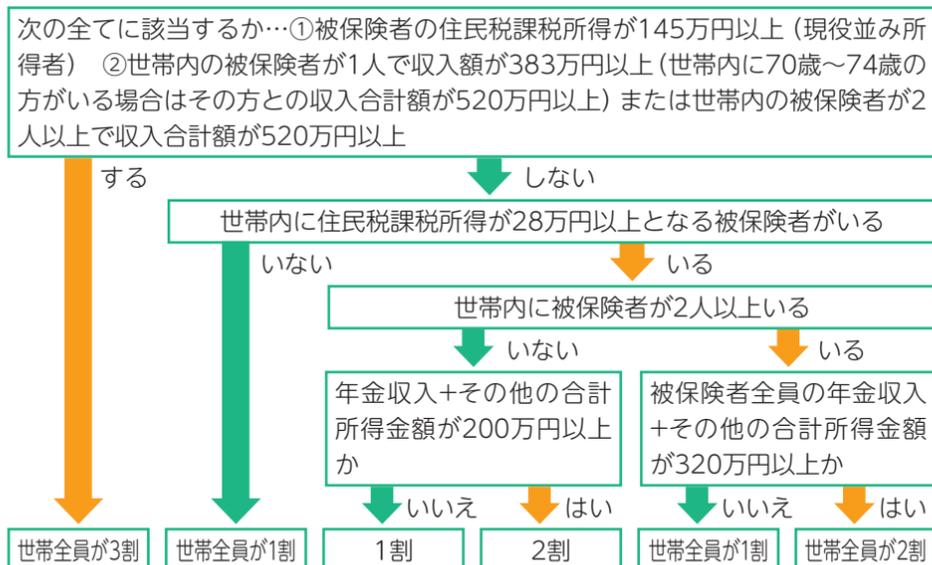


### 10月1日(土)から 後期高齢者医療費の自己負担割合 変更

10月1日(土)から新たに「2割負担」が追加されます。8月から3割負担の被保険者証が交付されている方は、10月以降も3割負担です。「自分が何割負担になるか」などの問い合わせは、9月中旬以降にお願いします。新しい負担割合を適用した被保険者証は、9月下旬に簡易書留で郵送します。

#### 自己負担割合判定フロー



※年金収入には、遺族年金・障害年金は含みません。  
※その他の合計所得金額とは、事業収入や給与収入などから必要経費や給与所得控除などを差し引いた金額です。

◎負担割合が1割から2割に変更となる方への配慮措置 急激な自己負担額の増加を抑えるため、令和7年9月30日まで、外来医療の負担増加額の上限は1カ月当たり最大3,000円となります。上限額を超えて支払った金額は高額療養費として、事前に登録されている口座へ後日払い戻します。口座未登録者には、9月末に千葉県後期高齢者医療広域連合から申請書を郵送しますので、同封の返信用封筒で広域連合にご返送ください。

☎ 広域連合コールセンター ☎0570-080280 (月~金曜日午前8時30分~午後5時15分※祝日を除く)、国保年金課・内線928

### 新しい被保険者証は9月中旬に郵送 後期高齢者医療被保険者証 更新

10月1日(土)から、医療費の自己負担割合が変更となります。現在の被保険者証(淡い赤色)は、9月30日(金)が有効期限です。新しい負担割合を適用した被保険者証(淡い青色、有効期間は10月1日(土)~令和5年7月31日(月))は、9月中旬に簡易書留で郵送します。届かない・内容に誤りがある場合はご連絡ください。



▲有効期間：9月30日まで



▲有効期間：10月1日~令和5年7月31日

※職権適用の導入により基準収入額適用申請は不要となりました。  
※「限度額適用・標準負担額減額認定証」と「限度額適用認定証」は、7月中旬に交付済みです。  
※有効期限の切れた被保険者証や認定証は、細断するなど確実に処分してください。国保年金課・各行政サービスセンターに返却も可能です。  
☎ 国保年金課(市役所本庁舎1階)・内線928

### みんながゲートキーパーのまち「我孫子」を目指して 9月10日~16日は「自殺予防週間」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。周囲で「食欲が減った」「飲酒量が増えた」「元気がない」「職場を無断欠勤する」など、心の不調のサインを発している方はいませんか。「いつもと違う」に気付いたら、勇気を持って声を掛けてみてください。周囲が手を差し伸べることで、自殺予防につながります。

市ホームページ(QRコード参照)でゲートキーパー研修動画を公開しているほか、生涯学習出前講座も実施しています。

相談窓口 ○心の相談…障害者支援課・内線385 ○生活相談…社会福祉課・内線394 ○健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126 ○消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999

☎ 社会福祉課・内線432



### 会計年度任用職員 ども発達センター作業療法士 募集

任期 令和5年3月31日まで  
勤務時間 月~金曜日午前8時30分~午後5時(月8日)  
内容 乳幼児の個別・集団療育、発達評価、保護者からの相談対応など  
対象 作業療法士免許を有し、乳幼児の療育・相談に携わった経験がある方  
定員 若干名 報酬 時給2,310円 選考 書類、面接  
勤務場所・☎・☎ 登録申込書(市ホームページ<QRコード参照>からダウンロード可)、レポート「自分の職種から考える、子どもの発達支援と保護者支援について」(800字以内)、資格免許証の写しを郵送・持参。〒270-1112新木1637ども発達センター ☎7188-0472



### 9月24日~30日は「結核予防週間」

日本では年間1万人以上が結核を発病しています。結核は、結核菌により主に肺に炎症が起こる病気で、初期症状は風邪に似ています。痰のからむ咳・微熱・体のだるさが2週間以上続いている、体重が減った、食欲がないなどの症状が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。抵抗力の弱い赤ちゃんが結核に感染すると重症化しやすいため、予防に有効なBCGワクチンを接種しましょう。また、早期の発見が重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。症状がない場合でも、毎年、胸部エックス線検査(40歳以上が対象)を受けましょう。

☎ 松戸保健所(松戸健康福祉センター) ☎047-361-2139

### 9月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・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	日にち	対象など
しあわせママパパ学級☎	3・10・17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)	7・21日(水)	にこにこ広場
4カ月児相談	6・13日(火)	令和4年4月生まれ
1歳6カ月児健康診査	1・8日(木)	令和3年1月20日~3月2日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	15日(木)	令和2年1月生まれ
3歳児健康診査	1・8日(木)	平成31年1月15日~2月24日生まれ
5歳児歯科健診	15日(木)	平成29年8月6日~9月4日生まれ
離乳食教室(4~6カ月児向け)☎	30日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8~9カ月児向け)☎	14日(水)	令和3年12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

問い合わせ先を  
ご確認ください。

◎心の健康に関する教室  
場所 保健センター3階  
☎ 障害者支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	2日(金) 14時30分~16時

◎遊具うんどう教室  
時間 午前9時30分~10時30分  
※布佐南公園のみ午前10時~11時  
※雨天中止  
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

日にち	場所
14日(水)	布佐南公園
16日(金)	天王台西公園
20日(火)	湖北台中央公園

**健康MEMO** **耳垢栓塞**

耳垢は、耳道腺の分泌物や剥脱上皮(新陳代謝によって剥がれた粘膜)、塵埃などの混合物で、これが外耳道をふさぐほど大きくなった状態を「耳垢栓塞」といいます。耳垢は少量であれば綿棒で除去できますが、竹製や金属製の耳かきは外耳道を傷付ける危険性があるため、お勧めしません。鼓膜の表面に耳垢があると耳内でガサガサと音がしますが、自分で除去することは困難で、吸引などの処置が必要です。耳垢栓塞であっても無症状の場合が多いですが、水泳などで外耳道に水が入って耳垢が膨張したときなどに、難聴や耳閉感、耳鳴りが起こることがあります。この場合、耳垢専用の耳垢鉗子で除去します。耳垢が石のように硬く痛みがあり除去できない場合は、耳垢水(耳垢を柔らかくする薬)を点耳し、耳洗浄をしながら洗い出します。外来では10~20分で除去できる場合もありますが、自宅で30分以上点耳し、さらにそれを数回繰り返さないと除去できない場合も少なくありません。

気になる症状がある場合は、耳鼻科へご相談ください。

新田医院 新田浩亮  
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.447