

国民健康保険高齢受給者証の更新

高齢受給者証をお持ちの方(70歳以上75歳未満の方)は8月が定期更新です。新しい高齢受給者証は7月末に郵送します。お手続きの必要はありません。

◎自己負担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、住民税課税所得が145万円以上の方が1人でもいる世帯は、自己負担割合が3割となります。ただし、70歳以上の方が1人の場合、本人収入が383万円未満、2人以上の場合には合計収入が520万円未満の世帯は、申請すると2割負担(昭和19年4月1日以前に生まれた人は1割負担)となります。

☎ 国保年金課・内線324

後期高齢者医療制度に加入している方へ

◎被保険者証の更新 現在ご使用の後期高齢者医療被保険者証(緑色)は、7月31日(金)で有効期限が切れます。8月1日(土)から有効になる新しい被保険者証(青色)は、7月中旬に「簡易書留」で郵送します。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の見本

◎限度額適用・標準負担額減額認定証の更新 現在、認定証をお持ちの方で、8月以降も引き続き市・県民税非課税世帯の方には、新しい被保険者証と一緒に郵送します。※有効期限の切れた被保険者証や減額認定証は、細かく切るなどして処分してください。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。

◎保険料の通知 平成27年度の保険料額や納め方をお知らせする「保険料額決定通知書(納入通知書)」は、7月中旬に郵送します。

☎ 国保年金課・内線414

予防接種

MR2期、DT2期、日本脳炎の予防接種はお済みですか?

予防接種は、必ず保護者が同伴し、母子健康手帳を持参してください。予診票がお手元にない方はご連絡ください。

①麻しん風しん混合(MR)2期 対象 平成21年4月2日~22年4月1日生まれの方(年長の学年) 接種回数 1回 無料接種期間 平成28年3月31日まで

②ジフテリア破傷風混合(DT)2期 対象 11歳~13歳未満(小学6年生の時に予診票送付済み) 接種回数 1回

③日本脳炎 蚊によって媒介され感染するため、夏休み前に受けましょう。対象 1期...3歳~7歳6か月未満(生後6か月から接種可)、2期...9歳~13歳未満(小学4年生の時に予診票送付済み) 接種回数・間隔 1期初回...2回(6日以上、標準的には28日未満)、1期追加...1回(1期初回終了後6か月以上、標準的にはおおむね1年後)、2期...1回 ※平成17年度~21年度の積極的勧奨差し控えにより、1期・2期(計4回)の接種が完了していない平成7年4月2日~19年4月1日生まれの方は、国の特例措置として20歳の誕生日の前日まで接種可能です。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

7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

Table with columns: 項目, 日程, 対象・内容など. Includes items like 4か月児相談, 1歳6か月児健康診査, 2歳8か月児歯科健診, etc.

◎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

Table with columns: 教室名, 日時. Includes items like アルコール教室, 心の健康クラブ.

◎デイケアクラブ 時間 午前10時~11時30分 ☎ 障害福祉支援課・内線381

Table with columns: 教室名, 日時. Includes items like あびでい, あらでい.

◎遊具うんどう教室 時間 午前9時30分~10時30分(布佐南公園は午前10時~11時) ☎ 高齢者支援課☎7185-1112

Table with columns: 開催日, 場所. Includes items like 8日(水) 布佐南公園, 21日(火) 湖北中央公園, etc.

◎家族介護者のための心と体のリフレッシュ講座 〓ヨガを通じて、ご自宅でのリラクゼーション方法を学んでみませんか? 日時 7月21日(火)午後2時30分~4時 場所 あびこ市民プラザ和室 講師 名竹有希さん(リハビリデイサービスnagomi) 対象・定員 市内在住の方、先着20人(要予約) 費用 無料 ※動きやすい服装でお越しください。 申・園 我孫子地区高齢者なんでも相談室☎717917360

聞こえない・聞こえにくい方のための読話講習会 日時 8月20日、9月3日・17日、10月1日・15日・29日、11月5日・19日、12月3日・17日(いずれも木) 午後1時40分~3時30分(計10回) 場所 障害者福祉センター(湖北駅北口から送迎バスを運行) 内容 相手の口の動きや表情から音声言語を読み取る練習(要約筆記あり) 対象・定員 市内在住の中途失聴者・難聴者と家族および千葉県中途失聴者・難聴者協会会員、先着20人

費用 無料 申・園 ファックスで障害者福祉センター☎718810242、☎718810141 原子爆弾被爆者見舞金を支給 対象 被爆者健康手帳を交付されている方で、平成27年7月1日現在、我孫子市の住民基本台帳に登録されている方(外国人も含む)。※昨年申請された方には、申請書を送付します。見舞金額 年額1万円 申・園 7月10日(金)必着で持参(市役所西別館2階・郵送。原子爆弾被爆者見舞金支給申請書に被爆者健康

手帳の写しを添えて、〒270-1192市役所社会福祉課(住所省略可)・内線649 「認知症を知って予防しよう!」講座(全6回シリーズ) 「認知症を防ぐ生活習慣(運動編)ロコモティブシンドロームを防ごう!」 日時 7月16日(木)10時~正午 場所 天王台北近隣センターホール 講師 轟幸治先生(匠マツサージ鍼灸マッサージ師) 定員 40人(要申込) 費用 無料 申・園 天王台地区高齢者

「危険ドラッグ」持たない!買わない!使わない! 「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」を4月1日に施行しました。これにより、知事指定薬物の製造、販売、授与、所持、使用などの行為を禁止するなど、危険ドラッグを含む薬物の濫用による危害の発生・拡大を防止します。この条例に違反した場合は罰則(懲役または罰金)が適用されます。 ☎ 県業務課☎04312312620

健康メモ 368 乳がん検診...マンモグラフィ(MMG) 患者さんをストレス、パニックから救うために

「MMGにて異常所見あり、要検査」と郵便などで通知されれば、患者さんは「乳がんかも知れない」とパニックに陥り、予約のとれた2次検査日まで心配で夜も眠れません。せめて2次検査としての超音波検査は、結果説明と同じ日に施行する事で患者さんのストレスは激減すると思われます。触診では全く腫瘤を触れず、MMGで微小石灰化の集まりが発見されると乳がんの疑いありとのことで、2次精査(超音波検査・細胞診・組織診)が多種類おこなわれたり、経過観察と称して同じ検査が頻りに繰り返されますが、これでは患者さんは完全にノイローゼに陥ります。腫瘤を触れない、MMGの微小石灰化の集まりは、たとえ悪性物であっても、殆どは転移のない非浸潤性乳管がんですので慌てる必要はありません。

我孫子つくし野病院 池亀信 ☎ 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。※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、祝日、年末年始