

新しい被保険者証は7月中旬に郵送 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

現在の後期高齢者医療被保険者証は、7月31日(土)で有効期間が切れます。8月1日(日)から有効となる新しい被保険者証(草色)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。また、保険料決定通知書(納入通知書)も7月中旬に郵送します。



◎「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

医療費の自己負担割合が1割の方で、世帯全員が市・県民税非課税の方には、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。また、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。

※有効期限が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

新しい保険証は7月中旬に郵送 70歳以上の国民健康保険の保険証更新

現在の被保険者証兼高齢受給者証(70歳以上75歳未満の方が対象)は、7月31日(土)で有効期間が切れます。8月1日(日)から有効となる新しい被保険者証兼高齢受給者証は、同じ世帯の該当する被保険者全員分を世帯主宛てに簡易書留で郵送します。



◎医療費の自己負担割合の判定

70歳以上の国民健康保険加入者で前年の住民税課税所得が145万円以上の方が一人でもいる世帯は、自己負担割合が3割となります。所得や世帯構成などにより自己負担割合などが異なりますので、所得の申告をしていない方は税務署または市役所課税課に申告してください。

☎ 国保年金課・内線930

▲被保険者証兼高齢受給者証の見本

MR2期、DT2期、日本脳炎 予防接種はお済みですか

接種する際は必ず保護者が同伴し、母子健康手帳をお持ちください。予診票がない方はご連絡ください。

◎麻しん風しん混合(MR)2期

接種期間が決まっているので、予約が取れ次第早めに受けましょう。

対象 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方(年長の学年)

接種回数 1回 接種期間 令和4年3月31日まで

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期

対象 11歳～13歳未満(小学6年生の時に予診票を送付済み) 接種回数 1回

◎日本脳炎

全国的にワクチンが不足しており、予約が取りにくい状況ですが、12月ごろから供給量が増加する見込みです。予約が取れ次第早めに受けましょう。

対象 1期…3歳～7歳6カ月未満(生後6カ月から接種可)、2期…9歳～13歳未満(小学4年生の時に予診票を送付済み)

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期初回接種後6カ月以上、標準的には約1年後)、2期…1回

特例措置 接種の差し控えにより完了していない次のいずれかの方は、無料で接種できます。

①平成13年7月2日～平成19年4月1日生まれの方で、日本脳炎1期(3回)・2期(1回)のうち未接種分を20歳未満まで

②平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方で、日本脳炎1期(3回)のうち未接種分を9歳～13歳未満まで

☎ 健康づくり支援課 ☎ 7185-1126

肺がん検診、結核・肺がん検診

申込制

今年度は受診券の自動送付を行わないため、インターネットで検診日時を予約してください。インターネットが使えない方は、お問い合わせください。

対象・自己負担金 ◎肺がん検診…40歳～64歳の方、400円 ◎結核・肺がん検診…65歳以上の方、無料※年齢は令和4年3月31日時点

検診日予約手順

1. 次のいずれかの方法で予約に必要な「ID・パスワード」を取得

7月19日(月) (必着) までに①健康づくり支援課窓口で申請書を記入・提出②ちば電子申請サービス(QRコード参照)③はがき(希望検診名、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記※連名不可)



2. 受診券到着後、インターネットで検診日を予約

「ID・パスワード」を記載した受診券(8月下旬発送)到着後、同封の案内に従ってインターネットで検診日(下表参照)を予約※検診の予約・変更は検診日の前日まで可

検診日	場所
9月27日(月)、10月22日(金)・30日(土)	保健センター
10月1日(金)・6日(水)・13日(水)	あびこショッピングプラザ
10月4日(月)・18日(月)	鳥の博物館駐車場
10月12日(火)	布佐南小学校
10月20日(水)	根戸近隣センター
10月25日(月)	アビスタ
10月27日(水)	近隣センターふさの風
11月5日(金)	湖北地区公民館

【自己負担金が免除される方】

①高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方②生活保護世帯などの方③世帯全員が市民税非課税の方④新型コロナウイルス感染症の影響により国民健康保険税または介護保険料の減免を受けている方 ※③・④の方は受診する10日前までにご連絡ください。

☎ 甲・☎ 〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎ 7185-1126

健康MEMO 肝斑(シミ)のスキンケア

肝斑は中高年女性の頬、こめかみ、額、鼻の下などに好発する茶色の色素沈着です。老人性色素斑と混在することもあり、いわゆるシミの診断は実は簡単ではありません。原因は女性ホルモン、紫外線、物理的摩擦などです。紫外線の影響により夏に悪化し、冬は軽快します。外出時に、顔にサンスクリーン剤を塗るのも有効な対策です。

最も悪化させる原因は、クレンジングや洗顔の際に強くこすことです。肝斑があると、どうしてもファンデーションやコンシーラーを厚く塗り、隠す傾向があります。それを落とすために顔を念入りにこすると、ますます悪化します。コットンで拭き取るタイプのクレンジングは避けましょう。指先で優しく伸ばし洗い流してから、せっけんなどの洗顔料をよく泡立てて洗顔します。化粧水をつけるときもコットンは使わず、手で十分です。

皮膚科では、肝斑の治療のためにトラネキサム酸の飲み薬を処方します。治療前に正しい診断が不可欠ですので、まずは専門医への相談をお勧めします。

こやの皮フ科 古谷野妙子
☎ 健康づくり支援課 ☎ 7185-1126

No. 434

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

項目	日程	対象・内容など
しあわせママパパ学級☎	1・8日(休)、20日(火)	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)	28日(水)	保健センター
4カ月児相談	6・13日(火)	令和3年2月生まれ
1歳6カ月児健康診査	8日(休)	令和元年12月14日～令和2年1月8日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	15日(休)	平成30年11月生まれ
3歳児健康診査	1日(休)	平成29年11月27日～12月20日生まれ
5歳児歯科健診	15日(休)	平成28年7月6日～8月6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)☎	7日(水)	令和2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

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
☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	2日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	19日(月) 14時～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10時～11時
☎ 高齢者支援課 ☎ 7185-1112

開催日	場所
14日(水)	布佐南公園*雨天中止
16日(金)	天王台西公園*雨天中止
20日(火)	湖北台中央公園*雨天中止