



別表

所得区分	判定基準	一部負担金の割合	自己負担限度額(月額)		入院時の一食あたり負担額
			外来(個人単位)	入院+外来(世帯単位)	
現役並み所得	住民税課税所得が145万円以上の被保険者および同一世帯の被保険者※被保険者の収入によっては申請により1割負担となる場合があります。詳細はお問合せください。	3割	44,400円	80,100円※注1	260円
一般	現役並み所得、低所得Ⅱ、低所得Ⅰ以外の方	1割	12,000円	44,400円	260円
低所得Ⅱ	世帯の全員が住民税非課税の方(低所得Ⅰ以外の方) 過去12ヶ月で低所得Ⅱの減額認定を受けていた入院が90日を超えた場合(別途申請が必要)		8,000円	24,600円	210円 160円
低所得Ⅰ	世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたとき0円となる方		8,000円	15,000円	100円

※注1 ●医療費が267,000円を超えた場合には、(医療費-267,000円)×1%を加算した額が限度額になります。  
●過去12か月以内に4回以上、世帯単位による高額療養費の支給があった場合、4回目以降の限度額は44,400円になります

### 後期高齢者医療制度 お医者さんにかかるときの自己負担

医療費の自己負担額は、保険証に記載されている割合(1割または3割)に応じ負担していただきます。  
※負担割合などは毎年8月に前年の所得に応じて判定されます。  
(別表参照)

#### ■医療費が高額になった場合

1か月(同じ月内)の医療費の自己負担額が、別表の自己負担限度額を超えた場合、その超えた額を高額療養費として支給します。  
新規に支給対象となった方には申請書を送付しますので申請してください。

#### ■入院したときの食事代

別表の所得区分が「低所得Ⅰ・Ⅱ」に該当する方は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで食事代が減額されます。該当する方は必ず申請をお願いします。  
(提示がない場合は減額されません。)  
※手続きに必要なもの  
・被保険者の印鑑(認印)  
・届出される方の本人確認ができるもの(運転免許証など)  
※申請先 市民課高齢者医療年金係  
市民課高齢者医療年金係

#### ■市民課高齢者医療年金係

☎0479(80)1142

### おやこの 食育教室



日時 8月24日(水)  
8月25日(木)

午前10時～午後2時

場所 松尾IT保健福祉センター  
1階調理室

参加費 無料

持ち物 エプロン・手拭きタオル・筆記用具

対象 市内在住の小学3年生

以上の児童とその保護者

定員 各35人(先着順)

申込期限 8月5日(金)

主催 山武市保健推進員協議会

申・問 健康支援課母子保健係  
☎0479(80)8384

### おたっしや運動教室

#### ☆参加者募集!

年齢を重ねると誰でも筋力やバランス感覚が低下してきます。いつまでも健やかな毎日を送れるよう脳を活性化させ、足腰の筋力、バランス力、歩行能力を向上させましょう!

日程 10月6日・13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日、24年1月5日

すべて木曜日・全8回

時間 午前10時～正午

対象

- ・市内に住所を有する65歳以上の方
- ・介護保険の認定を受けていない方
- ・主治医から運動制限をされていない方
- ・昨年度、本教室に参加していない方

定員

20人先着順(申し込み者全員に、健康状態を確認するための質問票を郵送します。返信後、記入内容を確認し、受講者を決定します。)

場所 松尾IT保健福祉センター

内容 ストレッチや筋力トレーニングなどを行います。

※栄養・歯科指導が1回ずつあります。

参加費 無料

申込締切 8月19日(金)

申・問 健康支援課成人保健係  
☎0479(80)8338



申・問 健康支援課成人保健係

☎0479(80)8338