

お知らせ



健康

医療費通知を確認しましょう！

山武市では、医療機関で受診された国民健康保険の被保険者に医療費通知を年4回送付しています。今月中旬頃、医療費通知を送付予定ですのでご確認ください。

この医療費通知は、一人ひとりが自分の健康管理を十分心がけ、適正な保険診療を受けるための目安として送付しているものです。

また、受診している皆様はコスト意識を持つことで、医療費の抑制効果や、医療費の不正請求など

に対する心理的な抑制効果があり、財政の健全化に役立ちます。

◆医療費通知の記載内容

診療を受けた医療機関名、診療日数（回数）、医療費の総額や窓口での自己負担額などを記載しています。（自由診療や差額ベッド代、その他保険外診療は含まれていません。）

◆内容に覚えがない場合

医療費通知を確認し、記載されている医療機関等で診療を受けていない、日数・回数が多いなど不明な点がありましたら、お手元の領収書等をご覧になり医療機関に確認してください。

国保ミニミニ話②

かかりつけ医をもちましょう

「医療費の削減にもつながるかな」、そんなお話を今月からしていきたいと思います。

皆さんは**かかりつけ医**をお持ちですか。

かかりつけ医とは病歴や健康状態などを把握して、健康管理全般のアドバイスをしてくれる医師のことです。

風邪などの軽い病気であれば、大きな病院でも身近な医院でも治療内容はほとんど変わりません。身近な医院の方が待ち時間も比較的短く、体への負担も軽減されます。また、必要な場合は、**かかりつけ医**から適切な医療機関を紹介してもらえます。

家族ぐるみで信頼できる**かかりつけ医**がいると安心ですね。気になることがあったら、まず**かかりつけ医**に相談しましょう。



年金

※医療費通知は、確定申告の医療費控除の証明書としては使用できません。医療機関の領収書は大切に保管しましょう。

問 市民課国民健康保険係

☎(80)1143

付加保険料を納付しませんか

老後により多くの年金を受けたと考えている方のために、付加年金制度があります。

付加年金とは

国民年金加入者を対象とした公的年金制度です。（任意加入）

付加年金に加入できる方

- ・ 国民年金の第1号被保険者
- ・ 国民年金任意加入者

※国民年金保険料の免除または納付猶予を受けている方、国民年金基金に加入されている方は、その間付加年金を掛けられません。

付加保険料納付

- ・ 20歳から60歳までの間であれば、いつでも加入できます。

・ 付加保険料は、毎月400円です。

受け取り年金額

- ・ 65歳から生涯受け取ることができます。



福祉

第5期山武市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定

平成24年度から26年度を計画期間とし、高齢者保健福祉各種施策の内容及びサービスの提供量、提供体制、そして介護保険財政の安定化の方策等を盛り込んだ、第5期山武市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定しました。内容は市ホームページに掲載中です。

問 高齢者福祉課

☎0479(80)8373

問 市民課高齢者医療年金係

☎(80)1142

・ 20歳から60歳まで付加年金に加入した場合、納付額は「480月×400円＝192,000円」となり、1年あたりの受給額に「480月×200円＝96,000円」が加算されます。65歳から国民年金を受給した場合、2年で元が取れる計算です。

社会保険料控除

社会保険料控除対象なので、掛金全額所得控除されます。



平成24年度介護保険関連施設に 関する整備要望の選定結果

第5期山武市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画に基づき、山武市ホームページで公募を行いました。

協議対象の事業者の選定結果は次のとおりです。

◎介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

（仮）社会福祉法人聰雄会
（津辺257番地6外）

◎介護老人保健施設

医療法人杏林会
（成東4020番地2外）

◎認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

株式会社いずみ
（松尾町松尾32番地1及び4）

※この結果は協議対象の事業者を選定したもので、選定された事業者が即事業指定（認可）となるものではありません。

問 高齢者福祉課介護保険係

☎0479(80)8373

地域の福祉活動団体を応援

山武市地域福祉活動推進助成事業の助成対象団体が、7月20日に実施された、地域福祉計画推進委員会へのプレゼンにより、決定しました。対象団体は、地域福祉の推進に尽力いただきます。

※（一）内は代表者・敬称略

- ・北地区敬老行事実行委員会（松村三陽子）
 - ・あすなろう会（宮野 栄一）
 - ・大富地区高齢者等の支援を考える会（長谷川博信）
 - ・南天の会（今井 正夫）
 - ・蓮沼地域敬老ふれあい会実行委員会（小川 浩）
 - ・松尾地域いきいき健康クラブ連絡協議会（大津 秀夫）
 - ・日向西地域活性事業推進委員会（佐川 一雄）
 - ・日向東地域活性事業推進委員会（細庄 利幸）
 - ・蓮沼地域ふれあい活動推進協議会（今関 紘）
 - ・ハート&はあと（湯村圭一郎）
- ※次年度事業の募集は、市ホームページ、広報紙でお知らせします。

問 社会福祉課

☎0479(80)8361

さらさら老後介護隊養成講座 24年度受講生募集！

介護予防を学び、自らの健康づくりとともに、地域の高齢者がよりよい生活を送れるようサポートとして協力してくださるボランティアを養成します。

対象者

市内に在住で介護予防や高齢者に関わるボランティアに興味のある方。（できるだけ全回参加）

定員 40人（定員になり次第、締め切らせていただきます。）

申込期間 9月3日～9月28日

費用 無料

場所 松尾IT保健福祉センター

場 所

◆現場実習への参加があります。
◆健康支援課成人保健係

申・問 山武市ボランティア・市民活動センター

☎0479(80)8338
☎(89)2121

日 時	内 容
10月4日(木) 午後1時半～4時	・開講式 ・オリエンテーション ・高齢者の罹りやすい病気とその予防について 宇井医院院長 宇井克人
10月25日(木) 午後1時半～4時	・高齢者における運動機能改善の必要性和と実際 城西国際大学准教授 石原啓次
11月12日(月) 午後1時半～4時	・おどりを通じて健康づくり 新舞踊家元 初流梅吉
11月26日(月) 午前10時～午後1時	・講義 高齢者の食生活とお口の健康について ・実習 高齢者向け食事の試食・歯磨き 歯科医師 堀角達朗 山武市健康支援課 管理栄養士・歯科衛生士
12月7日(金) 午後1時半～4時	・認知症を学び地域で支えよう 山武市地域包括支援センター 保健師 ・高齢者疑似体験 山武市ボランティア・市民活動センター
12月17日(月) 午後1時半～4時	・コミュニケーションを深める技術を学ぶ NPO法人スピリッツ カウンセラー 北田知子
平成25年1月11日(金) 午後1時半～4時	・みんなで楽しめるレクコミュニケーション 成田国際福祉専門学校非常勤講師 山澤恭子
1月22日(火) 午後1時半～4時	・いざという時のための救命救急講習 日本赤十字社千葉県支部講師
2月15日(金) 午後1時半～4時	・美郷会・さらさらさんむ活動紹介 ・地域での健康づくり活動について考えよう ・閉講式・修了書交付