



## 健康・福祉

### 3月は「千葉県献血推進強調月間」です

肌寒い日もあるこの時期は献血される方も少なく、目標量を確保するのも大変です。

とくに、少子化の影響で若年層の献血者数の減少が懸念されますので、若い皆様のご理解ご協力が必要不可欠です。

より安全な血液を安定的に確保するため、成分献血か400ml献血による献血や、年2回以上の複数回献血にご協力をお願いします。

☎ 千葉県赤十字血液センター  
献血推進二課

☎ 047(457)9927

### 献血実施日



日時 3月28日(金)  
午前10～11時45分  
午後1～4時  
場所 成東保健福祉センター  
☎ 健康支援課健康医療係

☎ (80)1173

### 3月1日から7日は子ども予防接種週間です

予防接種の受け忘れはありませんか？ 4月からの入園・入学に備えて一度母子健康手帳を確認しましょう。

予防接種は公費で受けられる期間が限られています。接種期間を過ぎないようにご注意ください。

年長児(平成19年4月2日～平成20年4月1日生)の麻しん風しん混合2期の接種期限は、平成26年3月31日までです。

※個別予防接種は予約制で、直接医療機関に申し込みしてください。紛失や転入などで予診票がない場合は、各地区の保健福祉窓口でお受け取りください。

☎ 健康支援課母子保健係

☎ (80)1172

### 3月は自殺対策強化月間です

自殺は、心理的に追い込まれた末の死と言われています。

尊い命を守るため、多くの人にゲートキーパー(命の門番)になっていただくことが望まれています。ゲートキーパーの役割は次の5つです。

## 平成26年度集団がん検診

4月1日(火)の新聞に折り込まれる「平成26年度保健事業案内」に、がん検診の日程・料金等の詳しいご案内と申し込みはがきと一緒に入ります。忘れずにご確認ください。

申込締切 4月18日(金)(当日消印有効)

対象者 山武市民で、各該当年齢に達する方  
年齢基準日は平成27年3月31日

### ●集団がん検診項目

検診種類	対象者
胃がん	40歳以上の方
大腸がん	
肺がん	
前立腺がん	50歳以上の男性
乳がん	30歳以上の女性
子宮がん	20歳以上の女性

☎ 健康支援課成人保健係 ☎ (80)1171

①家族や仲間の変化に「気づく」

②気づいたら「声をかける」

③相手の気持ちによりそって「傾聴する」

④早めに適切な専門家に「つなぐ」

⑤温かくよりそいながら「見守る」

あなたもゲートキーパーの輪にはいりませんか？

### よりそいホットライン

☎ 0120(279)338

### いのちの電話

☎ 043(227)3900

☎ 健康支援課成人保健係

☎ (80)1171

### 市の健診事業等に協力して下さる看護職を募集

#### 募集職種

助産師・保健師・看護師

#### 応募要件

心身ともに健康な70歳未満の方

#### 仕事内容

乳幼児健診での診察介助や問診、

乳児訪問等

#### 賃金・勤務時間等

母子保健係まで、お問い合わせください。

☎ 健康支援課母子保健係

☎ (80)1172



## 健康・福祉

### 国民健康保険の加入・脱退の届出はお早めに

春は卒業や入学・就職など、異動の多い季節です。職場の健康保険に加入したり、または退職された場合は、国民健康保険への届出が必要です（14日以内）。

#### ◆国民健康保険に加入する場合

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険の資格がなくなったとき	職場の健康保険の資格喪失証明書、印鑑、本人確認ができるもの
他の市区町村から転入したとき (職場の健康保険に加入していない場合)	転出証明書、印鑑、本人確認ができるもの

#### ◆国民健康保険を脱退する場合

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険に加入したとき	国保保険証、社会保険証、印鑑
他の市区町村へ転出するとき(職場の健康保険に加入していない場合)	国保保険証、印鑑

#### ◆その他

こんなとき	届出に必要なもの
住所、世帯主などが変わったとき	国保保険証、印鑑
学生が修学のため市外へ転出したとき	国保保険証、在学証明書、印鑑
上記、学生が卒業または退学したとき	国保保険証、退学通知等、印鑑
保険証を紛失したり、汚れて使用できなくなったとき(再発行)	本人確認ができるもの、印鑑

※「本人確認ができるもの」とは、パスポートや運転免許証などの官公署が発行した顔写真つきもの証明書や年金手帳、住基カードなどを指します(顔写真がない物の場合は2種類以上必要です)。  
※本人確認ができない場合には、窓口で被保険者証の即時交付はできず、後日郵送となります。

### 70〜74歳までの自己負担割合の軽減措置が見直しされます!

70〜74歳までの国民健康保険加入者が、病院などで診療を受けたときの自己負担割合は、現在1割となつていますが(一定以上の所得がある人を除きます)。

自己負担割合は、法律上では本来2割ですが、平成26年3月31日まで1割に軽減する措置がとられていました。今回、この軽減措置が見直しされます。

### ●誕生日が昭和14年4月2日から昭和19年4月1日までの人

4月から自己負担割合が1割となります(ただし、8月に前年の所得をもとに変更される場合があります)。

対象者には新しい被保険者証を3月中旬に順次郵送する予定です。なお、一定以上の所得がある人(3割負担の人)は、自己負担割合および被保険者証の変更はありません。

**対象者**  
70〜74歳までの国民健康保険加入者で、被保険者証の自己負担割合欄に「2割(平成26年3月

31日までは1割」と記載されている人

### ●誕生日が昭和19年4月2日以降の人

70歳になった月の翌月から、自己負担割合が2割になります(ただし、一定以上の所得がある人を除きます)。

新しい被保険者証については、70歳になった月の中旬に郵送する予定です。

☎ 国保年金課国民健康保険係

☎ 1143

### ●ジェネリック医薬品差額通知書を送付します

市では、国民健康保険に加入されている方を対象に、ジェネリック医薬品差額通知書を3月上旬に送付します。

この通知は、現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えることで、自己負担額がどれくらい安くなるかをお知らせするものです。

### 対象となる方

平成25年11月に薬の処方を受けた20歳以上の方で、ジェネリック医薬品に切り替えることで一定金額以上を軽減できる方



### 国民健康保険被保険者資格証明書で医療機関を受診したときは

災害などの特別な理由がなく国民健康保険税を滞納した場合、保険給付の全部または一部が差し止められることがあります。

この場合、「被保険者証」ではなく、「被保険者資格証明書」が交付されます。

被保険者資格証明書を使って診療を受けた場合、病院の窓口で支払う医療費が全額自己負担となります。後日、申請することで、支払った医療費のうち保険給付分が「特別療養費」として払い戻されます。

ただし、国民健康保険税を滞納している場合は、特別療養費をこの滞納分に充てることとなります。

**対象者** 国民健康保険被保険者資格証明書交付者

**手続き** 医療費を全額自己負担した翌々月以降に、次のものを用意して申請してください

- ① 領収書
- ② 国民健康保険被保険者資格証明書
- ③ 世帯主名義の預金通帳  
(滞納がない場合)

④ 印鑑（認印でよい）  
国保年金課国民健康保険係

☎(80) 1143

### 医療費通知を確認しましょう！

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、送付予定）。

この医療費通知は、適正な保険診療を受けていただくための目安として送付しているものです。

また、受診している皆さんにコスト意識を持っていただくことで、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

医療費通知に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。

※医療費通知は、確定申告における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。

※窓口負担額欄は、1円単位で記載されていますが、実際に支払われた額は10円未満を四捨五入した額になります。

☎(80) 1143

### 国保ミニミニ話⑱ 健診・人間ドックが必要なわけ

がんや心臓病などの生活習慣病は、ある日突然かかるわけではなく、長い年月をかけて少しずつ進行します。

そこで欠かせないのが健康診断（健診）や人間ドックです。発見が早いほど治療の選択肢も多く、効果も期待できます。

通常の健診より検査項目の多い人間ドックは、いろいろな角度から総合的に身体の異常を調べることができます。

市では、集団の特定健康診査を7月から8月上旬に、個別の特定健診を7月から3月まで行っています。また、人間ドックの利用助成は1年間随時行っています。

人間ドックを受ける場合は、必ず事前に市役所や各出張所に「短期人間ドック利用申請書」を提出してください。

また、人間ドックのほうが検査項目も多いので、人間ドックを受けた方、受ける予定の方は、市の特定健診は控えてもかまいません。

### ●ジェネリック医薬品とは

最初に作られた薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される薬のことで、基本的に先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ薬です。開発コストが少ない分、先発医薬品に比べると安価です。

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、ジェネリック医薬品を取り扱っていないこともあります。ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師に相談をしましょう。

☎(80) 1143