

お知らせ



健康・福祉

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。9月中旬頃、医療費通知を送付する予定です。ご確認ください。

内容に覚えがない場合

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。

☎ 国保年金課 ☎ (80) 1143

ジェネリック医薬品差額通知書を送付します

市では、医療費の自己負担額軽減と医療保険財政の健全化を目的として、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を9月上旬に送付します。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します。

対象となる方

平成26年5月に薬の処方を受けた66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

☎ 国保年金課 ☎ (80) 1143

入院時の食事代が安くなります(後期高齢者医療制度)

世帯全員が市町村民税非課税(所得区分Ⅰ・Ⅱ)の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」(減額認定証)の交付を受け、医療機関に提示すると食事代が減額されます。

減額認定証が交付されている区分Ⅱの方は、申請日から過去12カ月以内に認定期間内の入院が90日を超える場合、長期該当となりさらに食事代が安くなります。(申請日以降の入院時の食事代から該当)

※他の医療保険者加入時の入院日数も合算できます。

※区分Ⅰの認定を受けている期間の入院日数は対象となりません。

申請に必要なもの

- ・保険証
- ・印鑑

・90日を超える入院をされている方のみ91日以上の入院の領収書

☎ 国保年金課 ☎ (80) 1142

千葉県後期高齢者医療広域連合 ☎ 043(308)6768

ご存知ですか? 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受ける年金)は、20〜60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要ですが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます)。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、千葉年金事務所または市役所国保年金課にお問い合わせください。

☎ 千葉年金事務所

☎ 043(242)6320 国保年金課 ☎ (80) 1142

9月10～16日は自殺予防週間です

どんなに心が強い人でも悩みごとや心配ごとが続けば次第に心のバランスが崩れてしまいます。そんな時は、家族や友人、職場の仲間などの身近な人に気持ちを打ち明けてください。直接解決に結びつかなくても、気持ちの整理ができ心が楽になることもあります。

自殺は、心理的に追い込まれた末の死と言われます。

眠れない、食欲がない、引きこもりがちになるなど、まわりの人の「心のサイン」に気づいたら、まずはじっくり話をきいて、専門の相談機関へつなげましょう。

☎ 健康支援課 ☎ (80) 1171



アンチエイジング料理教室

健康づくりに役立つ内容が盛りだくさん。皆さん楽しく参加しませんか。

日時	学習内容
9月29日(月)	簡単料理でバランスアップ ～バランスのよい食生活について～調理実習(500キロカロリーのメニュー)
10月24日(金)	歯って得する健口ライフ みんなで楽しく健口体操 調理実習(野菜たっぷりかみかみメニュー)
11月17日(月)	骨を強く!骨粗しょう症予防 ★ロコモティブシンドロームって?調理実習(カルシウムたっぷりメニュー)
12月17日(水)	★コレステロール撃退! 調理実習(血液サラサラメニュー)
1月27日(火)	美ママ&美パパの秘訣 今の自分を知ろう(男性も参加OK) ★癒しのヨガ・アロマ 調理実習(時短!簡単クッキング)

対象者 市内在住20～65歳の方
(託児有...2歳から未就学児)
時間 午前9時半～午後1時
場所 成東保健福祉センター
募集人数 各日20人(先着順)
参加費 1回500円

講師 保健師、栄養士、
歯科衛生士、健康運動指導士、
ヨガインストラクター

募集期間 9月1～12日

(平日 午前8時半～午後5時)
持ち物 エプロン、三角巾、
ふきん2枚

★印の日は動きやすい服装
☎・☎ 健康支援課

☎(80)1172

※託児を希望の方はお申し出ください。

さんぶの森元気館 コース型教室に行こう!

○10月開始 コース型教室募集(10～12月の3カ月間)

料金 10,280円(税込) <各クラス10回開講>

※印は、8,220円(税込)

日程の途中からも参加できますが、料金の割引はありません。

教室名	日程(全10回)	時間(1時間)
※CXWORX(シ-イクワ-クス)	10月4日～毎週土曜日	19:00～
フラダンス	10月7日～毎週火曜日	11:45～
はじめてフラダンス	10月9日～毎週木曜日	19:30～
やさしいフラダンス	10月4日～毎週土曜日	11:45～
ヨガ中級	10月7日～毎週火曜日	13:15～
ヨガ	10月9日～毎週木曜日	19:45～
ピラティス	10月7日～毎週火曜日	19:30～
ピラティス	10月8日～毎週水曜日	19:00～
ピラティス	10月9日～毎週木曜日	10:30～
はじめてヒップホップ	10月6日～毎週月曜日	20:00～
ラテンダンス	10月6日～毎週月曜日	11:45～
※成人水泳	10月6日～毎週月曜日	11:30～
※水中運動教室	10月7日～毎週火曜日	12:15～

☎・☎ さんぶの森元気館 ☎(80)9300

山武市地域福祉活動推進助成事業の助成対象団体決定

7月14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、次の団体が対象団体とされました。地域福祉の推進に尽力いただきます。(地域福祉活動を応援する事業で、1事業につき、15万円を限度に助成金の交付を行う事業です)

・北地区敬老行実(行)委員会 (松村三陽子)

・早船里山の会 (實川 征吾)

・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)

・蓮沼地域敬老ふれあい会実行委員会 (小川 浩)

・南天の会 (高木 壽)

・山武「健康とふくしの会」 (鈴木 伸子)

()内は代表者氏名・順不同・敬称略

平成27年度事業の募集は、ホームページと広報でお知らせします。

☎ 社会福祉課 ☎(80)2612

「オストメイト

(人工肛門・人工膀胱造設者)

社会適応訓練講習会 開催

期 日 9月20日(土)

場 所 匝瑳市八日市場公民館

3階大会議室

内 容 ①補装具展示相談コーナー(正午～午後1時)

②講演と演習「本格的ストーマケア」(午後1～4時)

参加費 無料

千葉県オストミー協会

☎043(309)7571

(月・火・金曜日の10～17時)

☎043(309)7571