保健福祉だより

4月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	金	予防接種「三種混合2回目」午後1時30分から	初回：生後3カ月から7歳6カ月 追加：初回接種（3回）後12カ月～18カ月	保健福祉センター
		献血（全血献血）受付	午前10時～12時30分 午後1時30分～3時30分	
		犬の登録と狂犬病予防注射 対象……飼育犬全部です。（生後91日以上） 持参するもの……詳しくは、お知らせページをご覧下さい。		
13	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	
14	水	機能訓練 午前9時30分から	脳卒中およびその他後遺症者	
20	火	予防接種「ツベルクリン反応」午後1時30分から	生後4カ月から4歳未満まで	
22	木	予防接種「ツベルクリン判定とBCG」午後1時30分から	20日接種者	
		幼児歯科検診 希望者には、フッ素・サホライド塗布あり 午前9時45分から	9カ月児から4歳児まで ※希望者は、4月15日までに住民課保健福祉係までお申し込み下さい。	
23	金	予防接種「三種混合3回目」午後1時30分から	初回：生後3カ月から7歳6カ月 追加：初回接種（3回）後12カ月～18カ月	
27	火	乳児検診 午後1時30分から	平成10年12月1日～平成11年1月31日生まれ 平成10年6月1日～平成10年7月31日生まれ	
28	水	機能訓練 午前9時30分から	脳卒中およびその他後遺症者	

犬の引き取り日　今月はありません。
取り締まり日　9日(金)、23日(金)

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
13	火	組ひも・ちぎり絵
27	火	組ひも・ちぎり絵

会場　保健福祉センター
時間　午後1時30分
※バスを運行します。

家庭の健康

骨粗しょう症へのそなえ

神様は人間の健康保証期間をせいぜい50歳位までと設定されていたようです。保証期間を過ぎると、硬くて丈夫だった骨も弱くなってきます。

骨粗しょう症は、ちょうど、風化した鉄筋コンクリートを思い浮かべると理解しやすいと思います。

70才を超えたら女性も男性も

一般的には女性の病気と考えられていますが、70歳を超えると男性も骨粗しょう症になりやすくなります。

現在の治療では、「す」の入った骨を若者の骨のようにもどすことはできませんが、急な坂道を転げ落ちるようにもろくなっていくのを、ゆるやかに軟着陸させるようにすることはできるようになりました。20～30歳代の過し方が注目されています。

幸せな長寿のためには

- 子供の骨は太く、たくましく。（しっかりとした骨をつくる）
- 成人の骨は良く使う。
- 高齢者の骨は大事に。（転ばないように、こまめによく動く）
- 若い女性の無理なダイエットによる極端なカルシウム不足は、50年後のツケが恐ろしい。

年金コーナー

こんなとき 種別変更・確認の届出が必要です。

国民年金（基礎年金）は公的年金制度の基礎となる年金です。

日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入することになっています。

職業などにより3つの種別に分けられ、本人や配偶者の就職、転職、退職などにより種別が変わります。種別が変わった場合は、そのつど、役場に届出をしなければなりません。

あなたの大切な年金です。忙しくても届出は忘れずに！

現在の種別	こんなとき	変更後
第1号被保険者：日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の農業・自営業者・学生など及びその配偶者	会社等に就職した	第2号
	配偶者が会社等に就職し、扶養されるようになった	第3号
	第2号被保険者と結婚し扶養されるようになった	第3号
	会社等を退職した	第1号
第2号被保険者：厚生年金・共済組合に加入している会社員、公務員など	会社等を退職し、配偶者である第2号被保険者に扶養されるようになった	第3号
	配偶者が会社等を退職した	第1号
第3号被保険者：第2号被保険者に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の人	配偶者の被扶養者でなくなった	第1号
	配偶者が65歳になった	第1号
	離婚した	第1号
	会社等に就職した	第2号
	配偶者が転職した	第3号

保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金に加入しているみなさん、保険料の納め忘れはありませんか？

平成10年度分の保険料は、平成11年4月末日をすぎるとお手元にある村が発行した納付書では納めることができなくなります。

もし、納め忘れの保険料がありましたら、早めに納めましょう。

Q&A

国民年金には保険料の免除制度があります

Q 自営業を営んでいますが、営業不振で国民年金の保険料を納めることが困難です。何か良い方法はありませんか？

A 経済的な理由で国民年金の保険料の納付が困難なとき、申請することにより保険料の納付が免除される「申請免除」の制度がありますので、お早めに役場の住民課住民係でご相談されることをお勧めします。

なお、免除を受けた期間の年金額は、将来、老齢基礎年金を受けるときは、保険料を納めた場合の3分の1の金額になります。

免除を受けてから10年以内であれば、その当時の保険料に一定の率をかけた額の保険料を「追納」することができます。

保険料を「追納」する場合は、三条社会保険事務所にお気軽におたずねください。

老人保健制度

70歳になったらあなたも仲間入り

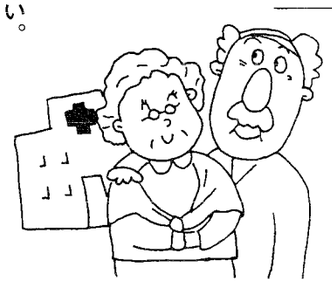
70歳以上（寝たきりなどのお年寄りは65歳以上）のお年寄りの医療は、すべて老人保健法のもとに運営されることになっています。

●お医者さんにかかるとき

保険証（被保険者証）
健康手帳
医療受給者証
を窓口に提示してください。

◆こんな時は、必ず届け出をしてください。

こんなときは	必要なもの	いつまでに
70歳になったとき	印かん・被保険者証	すみやかに（遅くとも誕生日から14日以内）
転入してきたとき	印かん・被保険者証	14日以内に
転出するとき	印かん・健康手帳（医療受給者証）	転出するときに
死亡したとき	印かん・健康手帳（医療受給者証）	14日以内に
住所が変わったとき	印かん・健康手帳（医療受給者証）	14日以内に
医療保険の変更及びそう失	印かん・被保険者証・健康手帳（医療受給者証）	14日以内に
65歳以上で寝たきりなどになったとき	印かん・被保険者証・身障手帳・国民年金証書・診断書のいずれかの書類	認定をなるべく早く
生活保護を受けるようになったとき	印かん・健康手帳（医療受給者証）	すみやかに



老人保健でお医者さんにかかるとき

老人保健の一部負担金は次のようになっています。

入院（1日）
1,200円（平成11年3月31日までは1,100円）

●住民税非課税世帯等の人は
同じ医療機関で1か月に支払う額が最高35,400円となります。市区町村担当窓口で申請をし「入院時一部負担金限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示してください。

外来（1日）
530円（平成11年3月31日までは500円）

●外来時の薬剤一部負担

内服薬（1日分）		外用薬（1調剤分）	
1種類	0円	1種類	50円
2～3種類	30円	2種類	100円
4～5種類	60円	3種類以上	150円
6種類以上	100円	頓服薬（1調剤分）	
		1種類	10円

★住民税非課税世帯等で老齢福祉年金を受けている人は外来時の薬剤一部負担が免除されます。

〈一部負担金の計算は〉
★医療機関ごとに計算。
★同じ医療機関でも歯科と他の診療科は別。

[住民税非課税世帯等の方は]
●負担額が軽減されます。
●「標準負担額減額認定証」が必要ですので、役場住民課保健福祉係で申請してください。
この場合1ケ月で支払う入院費が35,400円となります。

入院時の食事代

次のように定額を負担します。

入院時食事療養費の自己負担（1日あたり）平成8年10月1日～		
一般加入者		760円
住民税非課税世帯等	90日までの入院	650円
	90日を超える入院（過去12か月の入院日数）	500円
住民税非課税世帯等で老齢福祉年金を受けている人		300円