退職者医療制度スタート

サラリーマンOBとその家族を対象に

国民健康保険

「退職者医療制度」は、厚生年金、船員保険、公務員や国鉄、私立学校教職員などの共済年金、これらの被用者年金をもらっている七十歳未満のサラリーマンOBと、その家族（被扶養者）が対象です。通算老齢（退職）年金をもらっている場合は、被用者年金の加入期間が①二十年以上か②四十歳以後で十年以上の人です。

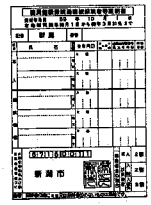
家族（被扶養者）の範囲　配偶者や十八歳未満の子供、重度の障害がある子供などで、①OB本人が退職者医療制度の対象者である②OBと同じ世帯③主としてOBの収入で生活している④パートなどの年間収入が九十万円（六十五歳以上や、一定程度の障害がある人は百四十万円）を超えない――これらの条件をすべて満たす人です。

国保に加入しており、現在年金をもらっている人で、この制度に該当すると思われる人は①年金証書など加入期間のわかるもの②国保の保険証③印鑑を持参し、国民健康保険課または市民課・各地区事務所で手続きをして下さい。

問い合わせ　国民健康保険課（内線三八五、三八六）へ

■病院で診察を受けるときは……

国民健康保険証のほかに、国民健康保険退職被保険者等証明書＝写真＝をご持参下さい。診察を受けたときに支払う金額はサラリーマンOB本人は医療費の二割、家族は外来三割、入院は二割です。



自己負担限度額が変わります

高額療養費

「高額療養費支給制度」とは、同じ月、同じ病気などで保険証を使って診察を受けたときの医療費の自己負担が一定額（例えば五万一千円）を超えたとき、超えた分があとで保険から払い戻される制度です。

長期入院や家族の中で二人以上の入院患者が出たときは、保険加入者にとっては最も力強い味方の制度といえます。

そこで、今月の診療分から、この制度が国保と職場保険共通に変わり、自己負担が軽減されることになりました。

①一人、一ヵ月、同じ医療機関での自己負担は、五万一千円までです。

②同じ世帯、同じ月に三万円以上の自己負担が二回以上あった場合、合算した額の五万一千円を超える分を払い戻します。

③過去一年間に、同じ世帯へ高額療養費が四回以上支給された場合、四回目以降の自己負担は五万一千円から三万円に軽減され、三万円を超える分は高額療養費として払い戻されます。④今年九月以前の診療に係る高額療養費は、回数に入りません。

④医療費が高額で、長期の治療が必要と指定された血友病と人工透析については、毎月の自己負担が一万円に軽減されます。

※①～③の五万一千円、三万円は、市民税が非課税の低所得世帯の場合、それぞれ三万円、二万一千円です。また、同じ世帯に国保と職場保険の加入者がいる場合、高額療養費支給の基になる自己負担額は、それぞれの保険で個別に扱われ、合算はされません。

問い合わせ　国民健康保険課（内線三八五、三八六）へ

少額医療費の患者負担額（定額制）

医療費総額	患者負担額
1,500円以下	100円
～ 2,500円 〃	200円
～ 3,500円 〃	300円
3,501円以上	医療費の1割

職場保険

サラリーマン本人は一割負担に

職場の健康保険に加入しているサラリーマン本人は、これまで初診時に八百円、入院のときは一日五百円（最初の一ヵ月間だけ）の負担でしたが、今月からはかかった医療費の一割（千円以下は四捨五入）を支払うことになりました。家族は、今までどおり入院二割、外来三割の負担です。

また、医療機関によっては医療費総額が三千五百円以下のとき、一割の患者負担定率制をとらず、次表のような定額制をとるところもあります。

窓口に表示してありますのでお確かめ下さい。市民病院はじめ市内の大部分の医療機関が一割負担の定率制です。

健康百カモ

（市医師会）

老眼（視）について

カメラを使う時、遠くや近くの被写体にピントを合わせるように、人間の眼も物を見るときにはピントを合わせる働きが必要で、この働きを調節といいます。

老眼は老化現象によって調節力が減り、近くにピントが合わせられなくなった状態をいい、近くの小さなものが見えにくくなります。

大体四十歳代に始まり、六十歳代で進行が止まります。

最初の症状は、遠くを見てから近くに目をやると、はっきり見えるまでに時間がかかるとか、読書のとき疲れるなどです。

年齢を意識したくない、眼鏡をかけると老眼が早く進むのではないかなどと、疲れるのに我慢している人がいます。眼鏡のため老眼が進むということはありませんので、きちんと検眼して眼に合った眼鏡を使用することが必要です。

また老眼のため眼が疲れるとか、見えにくいとか思っている人の中には、本当は治療が必要な病気をおこしていることがあります。一人決めしないで、専門医に相談することが大切です。

55歳以上は5年間に延長

職場保険の任意継続

二カ月以上職場の健康保険に加入していた人は、退職しても希望すれば引き続き二年間だけ、その保険に残ることができます。

この「任意継続制度」が、今月から五十五歳以上で退職した場合、六十歳になるまでの間の最高五年間に延長することができるようになりました。

保険料は、今まで会社が負担していた分も合わせて納めなければなりませんが、一カ月の負担限度額は政管健保で約一万六千円です。

人工ボウコウ・肛門を装着の皆さんへ

身障者手帳が受けられます

十月一日から身体障害者福祉法の改正により人工ボウコウ・人工肛門を装着している方（部位によって一部対象外もあります）も身体障害者手帳が受けられることになりました。手続き方法は、決められた医師の診断書、申請書、写真（タテ四センチ、ヨコ三センチ）二枚と印鑑をお持ちになり障害福祉課（市役所一階、または最寄りの地区事務所厚生係へ提出して下さい。必要書類は提出先にありますので、あらかじめ取りにおいでください。

問い合わせ　障害福祉課へ

受診のときは毎月、保険証の提出を

― 市民病院からのお願い ―

退職で職場の保険から国保へ、国保の加入者で市外へ転出など、健康保険の資格が切れていたり、保険証の記載事項に変更があったりのケースが目立っています。保険が効かないで、全額自己負担となることもありますので、変更の時は速やかに手続きをして下さい。また、毎月の最初に受診の際は、保険証を窓口に提出して下さい。

退職者医療制度などの対象者は、「退職被保険者等証明書」や老人保健「健康手帳（医療受給者証）」もそれぞれ合わせて提出して下さい。

育児講習会

持参品　母子健康手帳

地区	日時	会場	対象・申し込み
山の下	10月11日 午後1時半～3時	中地区保健センター	5月生まれの乳児 当日会場へ
木戸	10月19日 午後1時15分～30分受け付け	木戸公民館	6、7ヵ月の乳児 電話で東保健所へ

離乳食講習会

対象　生後4ヵ月に達した赤ちゃんをお持ちのお母さん、または保育する人

月日	会場	時間	申し込み
10・18	鳥屋野地区保健センター	午後1時半～3時半	電話で会場へ 持参品　母子健康手帳

婦人の貧血予防講習会

日時　10月9日午前10時～午後零時半
会場　西保健所
内容　医師による貧血の話、調理実習、試食・個別相談
持参品　エプロン、三角きん、ご飯またはパン、貧血検査結果通知書
問い合わせ　会場へ

保健婦による健康相談

老人保健法「健康手帳」お持ちの人は持参下さい。

地区	月日	会場	時間
石山	10・8	医師による相談（栄養士による相談もあり）石山地区保健センター	午後1時半～3時
山の下	〃	太平第四集会場	午後1時半～3時半
赤塚	〃	赤塚連絡所	午前10時～正午 午後1時～3時
入舟	10・9	入舟地区保健センター	午後1時半～3時
坂井輪	〃	（内科医の相談もあり）小針公民館	午前10時～正午 午後1時～3時
中野小屋	10・11	中野小屋連絡所	〃
鳥屋野	〃	鳥屋野自治会館	午後1時半～3時
松浜、南浜 海川	10・12	北地区保健センター	午前10時～正午 午後1時～3時

中小企業優良従業員表彰

有資格者の推薦を！

中小企業者の皆さん！今年も市では優良従業員の表彰を行います。従業員で、次に該当する方を10月20日（必着）までに推薦して下さい。※既受彰者を除く

受彰資格　①同一事業所に10年以上勤務し成績優秀で他の従業員の模範になる人②同一事業所に7年以上勤務し職務に関する有益な研究・発明・考案・改善を行い特に功績があった人

推薦先　労政課（白鳥ビル5階）へ

献血車「ゆうあい号」

月日	時間	会場
10・8	午前10時～午後4時	清水フード笹口店前（笹口2）
10・11	午前9時半～午後4時	北陸地方建設局（白山浦1）
10・12	午前10時～午後4時 午前9時～午後3時半	中地区事務所（日赤事仕団中地区分区） 愛善工業組新潟支店（笹口3）
10・13	午前10時～午後4時	市役所前
10・14	午前10時～午後3時	沿垂日劇前通り（日吉町明内会）

※正午～午後1時まで受け付け休みます。

糖尿病講習会（3回1コース）

会場　西保健所
申し込み　電話で会場へ　―先着30人―

月日	内容	時間	持参品
10・16	糖尿病の食事の基本	午後1時半～4時	筆記用具、糖尿病食品交換表（なくても可能ですが、あればあった方がよいです）
10・22	食品交換表とその実際		
10・30	食品の正しい計量法	午前10時～午後1時	

保健婦による老人出張相談

月日	会場	時間	対象
10・11	老人憩いの家「石山荘」	午後1時半～3時半	60歳以上
10・12	〃 「鳥屋野荘」	午後1時半～3時	
10・15	〃 「寿楽園」		

中小企業優良従業員表彰

有資格者の推薦を！

中小企業者の皆さん！今年も市では優良従業員の表彰を行います。従業員で、次に該当する方を10月20日（必着）までに推薦して下さい。※既受彰者を除く

受彰資格　①同一事業所に10年以上勤務し成績優秀で他の従業員の模範になる人②同一事業所に7年以上勤務し職務に関する有益な研究・発明・考案・改善を行い特に功績があった人

推薦先　労政課（白鳥ビル5階）へ

県内産切り花品評会

日時　10月12日午後5時～7時、13、14日午前10時～午後7時、15日午前10時～午後2時
会場　ジャスコ上新潟店（青山2）
出品　菊、ダリア、ばら、カーネーション、ユリほか280点
※13、14日は先着各400人に球根を進呈

食品営業者の更新申請

申請用紙は各食品衛生組合にあります。組合加入者は指導員から申請用紙をもらって下さい。

10月の更新地区（F地区）　赤塚、中野小屋、内野地区（西地区事務所管内）

問い合わせ　西保健所へ

電波は正しく使いましょう

信越電波管理局（☎0262―34―5119）

子供の食事講習会

おいしい魚料理のいろいろ

日時　10月16日午前10時～正午
会場　東保健所
対象　1～3歳児をお持ちのお母さん、または保育する人
持参品　エプロン、三角きん、母子健康手帳
申し込み　電話で会場へ

婦人の健康づくり（貧血予防講習会）

あなたは貧血の恐ろしさを知っていますか！

日時　10月11日午後1時～3時半
会場　南浜連絡所
申し込み　当日会場へ