

後期高齢者医療制度のお知らせ

高額な外来診療を受ける方のお支払い方法の変更等について

■高額な外来診療を受ける皆さまへ

平成24年4月1日から外来診療における高額療養費の取扱いが変更となり、「減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）」などを提示することで、外来診療でも窓口で一定額以上支払う必要がなくなります。



これまで	高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただいていた。
------	---



**4月1日
から**

限度額を超える分は、窓口で支払う必要がなくなります。
(同一医療機関に限ります)

◆必要な手続きについて

①非課税世帯等の方

必要な事前手続き	病院・薬局などで提示するもの
「減額認定証をお持ちでない方」は、事前に役場年金保険係で交付の申請が必要です	「保険証」と「減額認定証」を提示してください

②非課税世帯等ではない方

必要な事前手続き	病院・薬局などで提示するもの
事前の手続きは必要ありません。	「保険証」を提示してください

◎病院・薬局などで提示した場合の ひと月あたりの窓口負担限度額

区分	外来受診の 窓口負担限度額
現役並み所得者	44,400円
一般	12,000円
減額認定証 交付対象者	8,000円
	区分Ⅱ
	区分Ⅰ

◎減額認定証の交付対象となる方 (次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方です)

区分Ⅱ	・世帯全員が住民税非課税である方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	・世帯全員の総所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
	・老齢福祉年金を受給されている方

- なお、非課税世帯等で減額認定証を窓口提示しない方は従来どおりの手続きとなります。
(高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額を後日支給します)

■運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項をご審議していただく運営協議会委員を募集しています。

- 【応募資格】 道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員などを除く）
- 【応募人数】 5人
- 【任 期】 平成24年7月から2年間（開催は年3～4回を予定しています）
- 【応募方法】 北海道後期高齢者医療広域連合及び市町村窓口にある応募要領を参照してください
- 【応募締切】 4月27日（金）
- 【選 考】 選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します
- 【報酬など】 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階
(☎011-290-5601)

役場住民課年金保険係

(1階④番窓口 ☎485-2111 内線129)

小西トシ子さん
(オソツベツ)



及川 郭さん
(上多和)



長寿88歳

おめでとうございます

《平成23年12月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

私の健康法

●リレートーク●

健康しべちゃ21

▽第23回目

佐藤 すい子さん



「いくつになっても
おしゃれをすること」

今月は榮で酪農を営んでいる佐藤すい子さんを紹介します。

佐藤さんにお会いしましたら、よく通る声と笑顔が印象的で、普段から元気な様子が伝わってきます。趣味はカラオケで、7年くらい前に文化祭で飛び入りで歌ったのがきっかけで始めたそうで、今では毎週地域のカラオケ同好会に参加してみんなが歌っておしゃべりすることを楽しんでます。また、お話が上手で人を笑わせることが

好きな佐藤さんは、同好会になくはならない存在のよう、休むと仲間たちから「こないの？」と電話がくるそうです。

「歌は上手く歌うことより、楽しく歌うことにしています」と話されて、家でもラジカセで歌って歌詞を覚えたり呼吸を意識しているとのこと、健康法としても活用されているようです。

毎日の食事を聞きましたら、手早く野菜をたくさん食べることのできるレシピをいろいろ紹介してください、ご家族が喜ぶ姿を見るためいろいろ工夫していることが伝わってきました。健康のために、ハチミツとりんご酢を合わせたものに生姜の輪切りを入れて飲んでいるため身体が暖まり、風邪もほとんどひかないとのこと。また、いろんな人からもらった野菜は、漬物にしてお返しするととても喜ばれ、そのやりとりを楽しんでいるとのことでした。

そして、身体が思うように動かなくなってもおしゃれを楽しんでいたお母さんを介護された経験から、佐藤さんもおしゃれを楽しみ、そのことをいろんな人に伝えたいそうです。歌や料理、おしゃれを通して、人とのつながりや元気に生活している様子が伝わってきました。

大人だからこそ 歯の健康を大切に!



みなさんの歯やお口の調子はいかがですか？歯みがきをすると血が混ざる…、口臭が気になる…、冷たいものが歯にしみる…など思い当たることはあっても、なかなか歯科医院にかかれずにいませんか？今回は、働き盛り世代のお口の健康についてお話しします。

その1「歯周病」

よく聞く言葉ですね。歯周病は中高年のことと思いがちですが、厚生労働省の「歯科疾患実態調査」(平成17年)では、25～29歳の18.4%が歯周病と言われています。歯周病は、40歳代以上の歯を失う原因の第1位です(表1)。歯周病菌は歯ぐきの毛細血管を通して全身をめぐる、果ては動脈硬化を

表1



表2

	一人当たり平均むし歯数
標茶町	4.00本
釧路管内	2.23本
全道	2.37本
全国	1.29本

表3

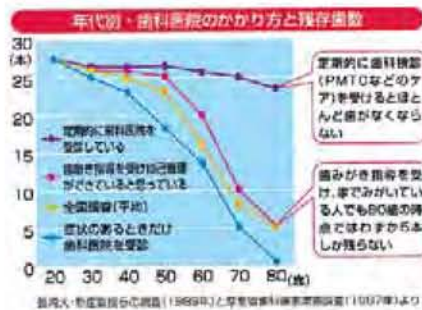


表4

	規則正しい生活をして、間食を減らす	よくかむ
歯周病・むし歯予防	●プラークのつく機会が減る	●唾液がよく出て口の中をきれいにする ●唾液が初期のむし歯を修復する
メタボ予防(肥満予防)	●摂取エネルギー量が減る	●咀嚼力が磨かれ、食べ過ぎを防ぐ

その2「むし歯」
むし歯は治せば終わりと思っていませんか？大人の場合は、治療済みの歯のむし歯に要注意です。詰め物やかぶせ物の境目から入り込んでいくむし歯は、気づいたときにはかなり深くまで進行している場合があります。
本町の12歳児の一人当たりのむし歯数が4本と、管内で一番多い数となりました(表2)。永久歯のむし歯が多くなっています。また、歯周病などで歯ぐきが下がった歯根の部分はむし歯になりやすいので、ケアが必要です。

その3「予防の決め手は定期健診」
毎日歯みがきをきちんとしていても、どうしても落とせない歯石や歯垢があります。歯には自信があったのに、気付いた時には歯周病ということにもなりかねません。歯科医院できれいにクリーニングすることが必要です。年に2～3回は定期健診を受けましょう。定期的な受診を続けていると、高齢になっても歯が残っている方が多いことが分かっています(表3)。
お口の健康を守ることは、メタボ予防にもつながります。表4を参考に、食習慣も気を付けてみましょう。もちろんタバコは歯周病の悪化に大きく影響するので、禁煙に優るもの無しですね。

■問い合わせ／

ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-11000)

国民年金保険料 納め忘れはありませんか!?

平成23年度も残り1カ月となりましたが、国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

今一度納付書を確認して、納め忘れのある方は早急に納付してください。

納め忘れがあると、老齢基礎年金の受給額が減額となり、あるいは受給資格期間が足りずに老齢基礎年金が受給できない場合もあります。

さらに、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されない場合もありますので、忘れずに納付してください。

もし、納付書を紛失されて再発行する場合は、下記に問い合わせください。

なお、失業や経済的理由により保険料納付が困難な場合は、免除制度がありますので、未納のままにせず相談してください。

また、厚生年金や共済組合の資格を喪失し、国民年金第1号被保険者に該当となる方は手続きが必要となりますので、印かん、年金手帳(通知書)、資格喪失証明書を持参して、下記窓口までお越しください。

■問い合わせ／

- 納付書の再発行…釧路年金事務所 (☎0154-22-5810)
- 手続き…役場住民課年金保険係 (1階④窓口☎485-2111内線129)