

## 健康福祉

### 健康増進課からのお知らせ

健康増進課 ☎(24)5770

● はっちの会開催について

多胎児をもつ保護者、妊婦さんの集いの場として「はっちの会」を開催いたします。多胎児がいる保護者ならではの喜びや悩みを共有し、今後の育児に役立てませんか。

▼日時 8月6日(月)受付午前9時30分～10時、開催午前10時～11時

▼会場 佐野市保健センター

▼対象者 未就園の双胎・多胎児とその家族、および妊婦

▼内容 双胎・多胎児の保護者・妊婦さんとの情報交換

▼申込 7月30日(月)までに健康増進課に電話でお申し込みください。

合わせて当日の運営についてのボランティアを募集しております。先輩ママ・保育士・助産師等でご協力いただける方はご連絡ください。

● 乳幼児健康診査について

8月に健診対象となるお子様に通知をしています。

日程について都合が悪い場合や会場の変更希望などがあればお問合せください。

● 熱中症に注意しましょう

梅雨明け7月下旬から8月上旬に多発します。熱中症は重症になると命にかかりますが、日頃から気を付けることで予防できる病気です。○熱中症になりやすい条件  
気温が急に上昇した日や湿度が高い日、風が弱い日、体が暑さに慣れていないときに起こりやすくなります。就寝中や室内で熱中症を発症する事例も報告されています。

また、子ども、高齢者、障がい者、持病のある方、体調の悪い方は特に熱中症を起こしやすいため、声を掛け合つて、熱中症に注意しましょう。

○予防方法  
「水分補給」…のどが渇く前にこまめに水分補給を心がけ、大量に汗をかいたときは、経口補水液などを補給しましょう。

「暑さを避ける」…扇風機やエアコンを使用し、カーテンやすだれ、打ち水、涼しい素材の服装に工夫をしましょう。

外出時には日傘や帽子を使用し、適宜涼しい場所で休憩をとりましょう。

「体力づくり」…今の時期から、体を動かし軽く汗をかくことで少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

「睡眠・栄養」…寝不足や疲れでも熱中症を起こしやすくなります。しっかりとした睡眠とバランスのよい食事をとりましょう。

### 佐野市民病院の市民講座 ● 権利擁護 消費者被害防止 勉強会

近年、消費者被害が増えています。消費者トラブルを未然に防ぐために一緒に勉強しましょう。

▼日時 7月9日(月)午前10時～11時30分

▼会場 A棟5階研修室

▼講師 麻生芳子さん(全国消費生活相談員協会)

▼定員 先着30人

▼受講料 無料

※どなたでも参加できます  
▼申込 地域包括支援センター 佐野市民病院 ☎(62)8281

### 健康づくりへのアドバイス

～主食・主菜・副菜が食卓に並んでいますか～

健康増進課 ☎(24)5770

さの健康21プランでは、主食・主菜・副菜を合わせた食事が1日2回以上の人を増やすことを目標にしています。

体に必要な栄養素をバランスよくとるために、主食、主菜、副菜の3皿を揃えましょう。主食は下記の量を参考に、摂りすぎないよう気を付けましょう。

● 1食のごはん目安量(健康な人)

男性: 40歳代230g、50・60歳代200g、70歳以上170g

女性: 40歳代160g、50・60歳代150g、70歳以上130g

※中盛り1杯150g(1度自分の量を量ってみてください。)



副菜 (野菜、芋、海藻など)



主食 (ごはん、パン、麺類)



主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)

### もしも急病になったら

い。 保険証を必ずお持ちください

● 休日・夜間緊急診療所 ☎(24)3337

▼診療科目 内科・小児科・外科(軽い症状) ※外科は休日のみ

▼診療時間 (休日) 午前9時～午後4時30分(正午～午後1時30分は除く)、(夜間) 午後7時30分～10時30分

● 休日歯科診療所 ☎(24)7575

▼診療時間 午前9時～正午(日曜、祝日のみ)

「防除プロジェクト」の  
**栃木消毒**  
害虫駆除ならお任せ 技術(技)に自信あり!  
まずは見積もりから 安心プライスで施行致します。

ネズミ・ゴキブリ・シロアリ・ダニ・ハチ・コウモリ等害虫のことなら何でもご相談ください  
※害虫を予防する「環境」についてのご相談も承ります

**害虫駆除なら 栃木消毒 検索**  
☎0282-62-5679 ☎090-1816-2266



## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 75歳(一定の障がいがある方は65歳)以上の方～

### ●被保険者証を発送します

現在使用している後期高齢者医療被保険者証は7月31日が有効期限です。

7月下旬に新しい被保険者証を発送します。8月1日からは新しい被保険者証を使用してください。

### ●減額認定証の更新と限度額認定証について

世帯の全員が住民税非課税の場合は、診療を受ける際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで、医療費の支払いが一定額にとどまり、入院時の食事代も減額になります。

なお、過去に限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けたことがあり、平成30年度非課税世帯の方については、被保険証に同封してお送りします。

また、平成30年8月から、所得区分が現役並みⅠまたは現役並みⅡに該当する方は(10ページの表を参照)、「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、医療費の支払いが一定額にとどまります。該当する方は、いきいき高齢課または、田沼・葛生行政センターで申請してください。

### ●高額療養費制度の自己負担限度額が変わります

国民健康保険に加入している70歳以上の方と同様に、平成30年8月から自己負担限度額が変わります。詳しくは、10ページの「国民健康保険(国保)ご加入の皆さんへのお知らせ」の表をご覧ください。

### ●保険料の通知書を発送します

平成30年度の保険料通知書を発送します。お手元に届きましたら内容をご確認ください。

納付書払または口座振替払(普通徴収)の方には7月13日に、年金天引き(特別徴収)の方には8月1日に発送します。納付書払の方は納期内納付を、口座振替の方は口座残高の確認をお願いします。

### ●平成30年度後期高齢者医療保険料の決まり方

年保険料額(賦課限度額62万円) =

均等割額(43,200円) + 所得割額(※賦課のもととなる所得金額×8.54%)

※賦課のもととなる所得金額: 総所得金額等から基礎控除額33万円を差し引いた額

#### 【均等割額の軽減】

同一世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額が基準額を超えない場合、軽減されます。

#### 【被用者保険の被扶養者だった方の軽減】

平成30年度も特例措置として、均等割額が5割軽減されます(所得割額はかかりません)。

※上記【均等割額の軽減】で9割、8.5割軽減に該当する場合はそちらが優先されます

### ●健康診査、歯科健康診査について

対象の方には、5月末に受診券を郵送しています。年に1回、無料で受診できますのでこの機会にぜひご利用ください。

### ■問合せ = 後期高齢者医療制度の資格・給付・保険料計算・健康診査について

いきいき高齢課 長寿医療係 ☎(20)3021

後期高齢者医療保険料の口座振替・納付について

介護保険課 保険料係 ☎(20)3022

