

# 国保

だより

KOKUHODAYORI

## 70歳未満の方は『限度額適用認定証』を入院前に申請してください

### ■窓口での支払が軽減されます

70歳未満の方が入院したとき、『限度額適用認定証』を医療機関に提示することで、入院時の窓口での支払いが限度額までとなり、高額療養費申請の必要がなくなります。入院のご予定がある方は、市民課国保年金係で認定証の交付申請をお勧めします（社会保険に加入している方は、ご加入の健康保険での手続きとなります）。

### ■認定証をお持ちの方へ

現在交付されている限度額適用認定証の有効期限は7月31日です。8月以降も入院の予定がある方は、再度申請が必要ですので、保険証と印鑑（認印）、期限の切れた認定証を持参の上、市役所で申請してください。

なお、限度額は前年の所得に基づいて決定しますので、病院などへお支払いいただく金額が、前年度と変更になる場合があります。

### ◆問い合わせ先

市民課国保年金係

（☎内線 1255 ～ 1277）

所得区分	3回目までの限度額	4回目以降の限度額※2
一般	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
上位所得 ※1	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1%	83,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

（※1）上位所得とは、国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額が600万円を超える世帯になります。所得の申告をしていない方がいる世帯も上位所得とみなされます。

（※2）過去12カ月間に、1つの世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。

【4回目以降も3回目までの限度額で請求となった場合】  
高額療養費の手続きが必要となります。

## 国民年金保険料の納付が困難な場合は 保険料の免除制度があります

国民年金には、経済的な理由などにより保険料を納めることが困難な場合、全額または一部免除（4分の3免除、半額免除、4分の1免除）の制度があります。

### ■免除までの流れ

免除の申請をすると、免除を申請される方とその配偶者、世帯主の方の前年所得について年金事務所が審査し、所得額によって免除の承認、もしくは却下の判定がされ、結果の通知が送られます。

### ■免除の期間

免除の期間は毎年7月分から翌年6月分です。現在は平成22年7月分から平成23年6月分までの申請ができます。結果が出るまで期間がかかりますので、早めの申請をお願いします。

### ■特例による免除の取り扱い

また、失業・倒産・事業の廃止や天災などにあわれた方は特例の取り扱いとなりますので、そのことを証明できる書類（失業であれば雇用保険受給者資格証や雇用保険被保険者離職票など）を添えて、市民課国保年金係で申請してください。

### ■一部免除の承認となった場合の注意事項

一部免除の承認となった場合、その期間の一部納付分を納付しただけな場合は、未納期間として取り扱われますのでご注意ください。申請が却下された場合も、保険料を納めていただけないと未納期間となります。

### ■免除期間の老齢基礎年金の金額

免除期間については、老齢基礎年金の金額を計算するときには、保険料を全額納付した場合と比べると、全額免除の期間については2分の1の額、4分の3免除の期間は8分の5の額、半額免除の期間は8分の6の額、4分の1免除の期間は8分の7の額となります（平成21年3月以前分の免除期間については、全額免除の期間は3分の1の額、4分の3免除の期間は2分の1、半額免除の期間は3分の2、4分の1免除の期間は6

【免除期間の老齢基礎年金の金額】

【免除期間の免除額】	老齢基礎年金額 (保険料を全額納付した場合と比較)	
	平成21年4月以降分	平成21年3月以前分
全 額	1 / 2	1 / 3
3 / 4	5 / 8	1 / 2
1 / 2	6 / 8	2 / 3
1 / 4	7 / 8	5 / 6

分の5の額になります）。

### ■平成22年1月1日以降に本市に転入された方について

申請者、配偶者、世帯主が平成22年1月1日以降に本市に転入された方については、平成22年1月1日に住民登録をしていた市区町村から平成22年度（平成21年分）の所得証明書を取得し、免除申請書に添えて申請してください。

### ◆問い合わせ先

市民課 国保年金係

（☎内線 1255 ～ 1277）

## 夏の健康管理には

### 十分注意しましょう

暑い日が続き、「体がだるい」「食欲がない」「やる気がおきない」など夏バテの症状は出ていませんか？夏の健康管理をしっかりとって、快適に夏を乗り切りましょう！

#### 【食生活面】

■1日3食バランスの取れた食事を心がけましょう。

■夏はたくさん汗をかき、身体水分が失われますので、こまめに水分を補給をしましょう。

■糖分が多く含まれている清涼飲料水や果物の取りすぎに注意！

※糖分の多いものをたくさん取ると、ビタミンB1が不足し、だるさや疲れを感じやすくなります。

■食中毒に注意しましょう。夏は食中毒の発生しやすい季節です。

#### ◆食事作りのチェック

次の6つの予防のポイントに沿って、あなたの食事作りをチェックしてみましょう。

#### ①食品の購入

・期限表示をよくチェックし、新鮮なものを選んで買いましょ。

#### ②保存

・買ったものはすぐに冷蔵庫または冷凍庫へしまいましょう。

※冷蔵庫は詰めすぎに注意！冷やす力が弱くなります。

#### ③下準備

・手や使用する器具はこまめに洗いましょ。ふきん、スポンジなども熱湯消毒で清潔に。

・室温放置の解凍はやめましょ。解凍はレンジで手早く行い、解凍・冷凍の繰り返しも避けましょ。

・まな板や包丁は肉・魚など、食材によって使い分けると2次感染を防げましょ。

#### ④調理

・冷蔵庫から出したらすぐに調理ましょ。

※中心部まで十分に加熱を。目安は75℃以上で1分間以上。

#### ⑤食事

・食べる前にはよく手を洗いましょ。

・料理を室温に長く放置しないようにましょ。温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょ。

#### ⑥残った食品

・温め直す時も中心部まで十分に加熱ましょ。

・時間が経ち過ぎていたり、怪しいものは思い切って捨てましょ。

#### ◆食中毒と思われる

症状が現れたら

食中毒は簡単な予防法をきちんと守れば予防できます。それでも、食中毒と思われる症状（腹痛・下痢・吐き気・おう吐・発熱など）が現れたときには、水分補給、消化しやすい食事の摂取を心がけましょ。また、自己判断で下痢止めや鎮痛剤を服用せず、医療機関で受診ましょ。

#### 【生活面】

#### ■規則正しい生活を

疲労回復のためにも、早寝早起きを心がけましょ。

#### ■熱中症に注意！

熱中症は高温多湿で風がなく、日差しが強いときに起

きやすくなりますが、室内でも起こりますので、体育館での運動時や、暑い室内も注意が必要です。

#### ◆熱中症の分類と症状

##### 【I度（軽症）】

めまい・失神・筋肉痛・筋肉のけいれん・こむら返り

##### 【II度（中等症）】

頭痛・気分不快・吐き気・おう吐・倦怠感・脱力感

##### 【III度（重症）】

意識障害・けいれん・手足が動かない・高体温

#### ◆熱中症の予防法

①日傘をさす、帽子をかぶるなど、上手に暑さを避けましょ。

②吸水性に優れた素材などを選ぶなど、服装にも工夫ましょ。

③こまめに水分を補給ましょ。

※アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してましょ。ため、汗で失われた水分をビールなどで補給ましょと考える方は誤りです。

④急に暑くなる日に注意ましょ。

⑤ベビーカーの乳児、幼児は道路の照り返しを強く受けるので、注意が必要です。

⑥集団活動の場ではお互いに配慮ましょ。

#### ◆熱中症の応急処置

①涼しい環境（風通しのよい日陰など）へ避難

②衣服を脱がせて、冷水や氷で体を冷やましょ。

③食塩水やスポーツドリンクなどで水分・塩分を補給ましょ。

④意識がないときや意識に混濁が見られる時、または自力で水分の摂取ができないときは医療機関へ運びましょ。

#### ◆問い合わせ先

保健課 健康増進係

☎63-2780

ここからは広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

つらいつらい  
誰にも話せない  
借金の悩み...



ご相談ください  
秘密は厳守いたします

司法書士法人 あおば事務所

福島事務所：TEL024-533-0243 福島市南中央3丁目7-2  
須賀川事務所：TEL0248-72-7057 須賀川市岡東町177