

国保

だより

KOKUHODAYORI

高齢受給者の窓口負担が さらに1年間据え置かれます

70〜74歳の高齢受給者の皆さんが、医療機関でお支払いいただく窓口負担は、平成20年4月に1割から2割に変更されました。

しかし、高齢者医療制度における負担についての見直しは、平成22年3月まで1割に据え置かれています。

この1割に据え置く暫定措置が、平成22年4月から引き

続き1年間継続されることとなりました。

そこで、現在1割負担の方には、4月からお使いいただく新しい国民健康保険高齢受給者証を3月下旬にお送りいたします。

※3割負担の方は変更ありませんので、高齢受給者証はそのままお使いください。

国民健康保険高齢受給者証			
交付年月日 平成22年4月1日			
記号	番号		
世帯主	住所		
	氏名	男女	
対象被保険者	氏名	男女	
	生年月日	年 月 日	
一部負担金の割合	2割(平成22年7月31日までは1割)		
発効期日	平成22年4月1日		
有効期限	平成22年7月31日		
保険者番号並びに保険者の名称及び印	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> 本 宮 市		

※1割据え置きは平成23年3月31日までですが、受給者証の有効期限に合わせて、「(平成22年7月31日までは1割)」という表示になります。

国民健康保険被保険者証の 更新手続きについて

就学のために本宮市から離れて居住している学生の方に対し、家族とは別に交付している被保険者証の有効期限が3月31日までになっています。

進学や進級、卒業などの事由により、それぞれ次の手続きが必要となりますので、市役所市民課、または白沢総合支所市民福祉課まで必ず届け出てください。

■進学などにより初めて交付を希望される方

就学のため他の市区町村に居住する方は、交付手続きをしてください。

＜必要書類等＞

- ・在学証明書または合格通知書(コピーでも可)
- ・国民健康保険被保険者証
- ・印鑑
- ※あらかじめ住所の変更(転出届)が必要です。

■進級により更新を希望される方

更新の手続きをしてください。

＜必要書類等＞

- ・新学年の在学証明書
- ・すでに交付されている被保険者証
- ・印鑑

■卒業により本宮市に再転入される方

終了の手続きをしてください。卒業の時点で被保険者の資格を喪失することになります。

＜必要書類等＞

- ・被保険者証
- ・印鑑
- ・家族の方に交付されている国民健康保険被保険者証
- ※再転入しない方で、就職により社会保険などに加入しない場合は、居住市区町村において、新たに国民健康保険に加入する手続きをとってください。

◆問い合わせ先

市民課 国保年金係
(☎内線125・127)

3月は自殺対策月間です

健康づくり特別シリーズ⑫

警察庁から平成21年の自殺者数の暫定値が公表されました。全国で32,753名(昨年比1.6%増)、福島県では626名(昨年比5.2%増)の方が亡くなっています。

3月は、企業においては年度末の決算、個人においては就職や進学、転勤や転居など、生活環境が大きく変わり、精神的負担が大きくなる時期です。つい、無理をしてしまうと、心身の調子を崩してしまいがちです。

福島県ではこの時期に合わせて、3月を自殺対策月間と定めています。行政としての取り組みもさることながら、皆さんの一人ひとりの力が自殺の予防につながります。

自殺予防のポイントは『きづく』『つなぐ』『まもる』です。それは『思いやりの気持ちを声に出して伝えること』です。お互いを思いやる気持ちを持つこと、そして心の中で思うだけではなく、それを声に出して伝えること。こんな気持ちの積み重ねが、私たちの絆を深め、大切な人を守る力になります。

ただし、言葉だけでは十分ではありません。身近な人の不調に気づき、専門家につなぐことも大切です。

このような症状に心当たり

はありませんか？チェックシートを使い、隠れたサインに気づきましょう。

■主婦

□家族よりも遅くまで寝ていることが多い

□以前は午前中で片付けていた家事が夕方までかかる

□家事がつらく感じる

□夕食のメニューが決められない

□スーパーで何を買ってよいかわからない

□近所の人が集まっているよと、悪口を言われているよ

□うな気になる

□ダメな母親、妻だと、自分を責める

■男性会社員

□朝、新聞を読む気がしない

□仕事に集中できない

□仕事でちよつとした決断ができない

□つまらないミスが増えたと上司や同僚に指摘される

□仕事帰りに飲みに行く気がしない

□休日は趣味(ゴルフなど)をやるよりも寝ていた

□寝つきが悪い

■女性会社員

□朝、化粧をするのが面倒

□洋服や髪形など、身だしなみに気を遣わなくなった

□ランチを食べる気がしない

□休日に友人と遊んだり、大好きなショッピングをしてもつまらない

□とにかくイライラする

□ちよつとしたことで涙が出る

■高齢者

□いいような不安や焦り

□居ても立っても

□いらなくなる

□物忘れがひどくなった気がする

□重大な病気にかからないか、破産しないかなど、健康やお金のことが必要以上に心配

□肩や腰、膝などが痛むが原因がよくわからない

□悲しい、寂しいと周囲の人にこぼすようになった

□時に消えてしまいたいと思うことがある

□これらの項目はうつに多い症状を各世代ごとに分けたものです。自殺された方は少なからずこのような症状を持っていたという統計があります。自分でチェックして生活の中に隠れているサインに気づきましょう。

また、周りの方は、こんなサインがあったときは、「どうしたの？」と声をかけてみましょう。そして一緒に相談機関を訪ねたり、受診に付き添うことが大切です。

◆問い合わせ先
保健課 健康増進係
☎63-2780

ここから下は広告欄です。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。



**洗練された
クリアな味、辛口。"SUPER DRY"**

Asahi アサヒビール

ビール 飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。のんだあとはリサイクル。アサヒビール株式会社

ここから下は広告欄です。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。

水道工事はお任せ！本宮市水道工事指定店会

- 南浜野和水道(☎33-2788)
- 本宮市本宮字塩田49番地2
- 南本宮設備(☎33-2600)
- 本宮市本宮字南町1-44番地1
- 南タカトク設備(☎33-2183)
- 本宮市本宮字南町1-09番地
- オオナミ(☎33-1001)
- 本宮市高木字戸崎63番地3
- 南佐藤商会(☎33-58075)
- 本宮市仁井田字富士内1番地1
- 南光設工業所(☎33-18005)
- 本宮市青田字孫市2番地25
- 南タカマツ(☎33-5042)
- 本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- 南小山設備(☎33-3031)
- 本宮市本宮字仲町39番地
- 南須藤住機工業(☎34-5506)
- 本宮市本宮字小幡33番地1

真心・親切、お客様の足となり日々安全運転！
一般貸切旅客自動車運送業
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は
協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481
〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1