# 8月1日からの 後期高齢者保険証と国保高齢受給者証を郵送します

後期高齢者医療被保険者証(うぐいす色)と国民健康保険の高齢受給者証(黄色の二つ折り)が切り替わります。 昨年度まで各地区で保険証をお渡していましたが、<u>今年度より郵送します。</u>

新しい保険証等は7月中旬~下旬に郵送しますのでご確認ください。

また、平成28年中の所得額等の確定に伴い、7月中に平成29年度の保険料額に関する通知を郵送いたしますので、あわせてご確認ください。

※有効期限の過ぎた保険証等は、細かく裁断し破棄してください。

## ●後期高齢者保険証(75歳以上他)

新しい証はオレンジ色です(現状:うぐいす色(緑色))。 薄い緑色の封筒で郵送します。



※前年の所得により、 自己負担割合が変更に なる場合があります。

## ●国保高齢受給者証(70歳~74歳)

新しい証も引き続き黄色です。

新しい証の有効期限は平成30年7月31日です。

	国	<b>見健</b>	康保	険高	給受給	合者証	E
	交付	年月	В	年	月	Е	1
58	号			番	号		
世帯	住	所					
主	氏	名		見	本		男女
対象被保険者	氏	名					男女
保険者	生年	月日			年	月	H
金	部負の割						
発	効 期	H			年	月	日
有	効期	限			年	月	H
保険者番号並			321000				
びに保険者の			烏根県隠岐郡 45西			TE P	
名科	な及び!	ep		西ノ	島町	影	1

# 「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」(白色)の 有効期限は毎年7月31日です

国民健康保険の方は、「限度額適用認定証」及び「限度額適用・標準負担額減額認定証」が引き続き必要な場合は 改めて申請が必要です。印鑑を持参し、役場町民課で申請手続きを行ってください。7月1日から継続更新の申請を受 付しています。

後期高齢者医療保険の方は、平成28年度に「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けており、引き続き該当となる場合、7月末までに郵送します。住民税非課税世帯の方で新たに必要となった場合は、申請が必要です。

#### ●「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」とは・・・?

この認定証を病院などの窓口で提示することで、医療機関での支払いが自己負担限度額(年齢や所得によって異なる)までとなります。

- ※70歳以上の住民税<u>課税</u>世帯の方は、申請不要です。70歳~74歳の方は「高齢受給者証」を、75歳以上の方は「後期高齢者保険証」を、医療機関に提出することで自己負担限度額までの支払いとなります。
- ※住民税<u>非課税</u>世帯の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院などの窓口で提示することで、医療機関での支払いが自己負担限度額までとなることに加え、入院時の食事代が減額されます。

【お問い合わせ先】町民課 保険年金係 TEL 6-0103

# 4<sup>性の下へ</sup>子宮頸がん検診のお知らせ

7月のがん検診は・・・<u>女性対象の子宮頸がん検診</u>です。島根県環境保健公社による検診車での検診となります。年に1度の集団検診となっています。なお、平成26年に受診して細胞診とHPV検査がどちらも陰性だった方には、個別でご案内をさせていただいています。

対 象:20歳以上の女性

検診料金:子宮頸がん検診(細胞診)…1,000円

HPV 検査… 1,000円

※4月1日現在で<u>20・25・30・35・</u> 40歳の女性の方には無料クーポンを事前に郵送 しています。受診の際には無料クーポンを忘れず にお持ちください。

検診日程 ※夕方の時間帯も実施していますので、ぜひご利用ください。

月日	受 付 時 間	会場		
7月5日(水)	14:00 ~ 16:00	中央公民館		
7 7 3 1 (3)	16:30~18:30	美田児童館		
7月6日 (木)	9:00~11:00	黒木公民館		



# 熱中症にご用心!!

熱中症予防には『水分補給』と『暑むを避けること』が必要です。 特に高齢者の方は注意が必要です。

梅雨から夏にかけて注意していただきたいのが「熱中症」です。

熱中症は気温がそれほど高くないときでも、湿度が高いとき、風が弱いとき、急に気温が上昇したときに起こりやすいと言われています。またその日の体調がすぐれなかったり、寝不足だったりすると注意が必要です。

熱中症の症状は、めまい・立ちくらみから始まり、頭痛・吐き気・体がだるい、重症になると意識がない・もうろうとする・けいれん・高体温・呼びかけに対して返事がおかしいという症状が出ます。熱中症かなと感じたら、涼しい場所に移動し身体を冷やしましょう。<u>水分・塩分もしっかりと</u>補給しましょう。<u>また自力で水が飲めないとき、意識がないときはすぐに医療機関へ連絡し、連れて行きましょう。</u>

熱中症は重度になると命の危険性が高まります。熱中症になる前にしっかりと予防することが非常に重要です。若いからといって油断は禁物です。自分自身の自己管理に加え、周りの人と声をかけながら対策に取り組んでください。これからだんだんと気温が高くなりますので、気をつけていきましょう。

#### <熱中症の予防のポイント>

日差しが当たらない 場所での休息 こまめな水分補給 塩分補給 規則正しい 生活習慣







他にも・・・通気性のよい衣服を着る、エアコン・扇風機を活用する、 シャワーやタオルで体を冷やす、暑い時は無理をしない、など

### どうして高齢者の方は 注意が必要なの?

高齢になると暑さに対する感覚や口の渇きを感じにくくなります。また発汗など体から熱を逃がす機能も低下するため、体の中に熱がこもりやすくなります。このようなことから、若い方に比べて水分補給や休息を充分にとる必要があります。生活環境の改善や体調管理に加えて、緊急時の連絡先を確認しておくことも大切です。