



秋の総合健(検)診のお知らせ

特定健診、各種がん検診を次のとおり行います。受診を希望する人は健(検)診希望日の1か月前までに電話でお申し込みください。また、申込書が自宅に届いている場合は、必要事項を記入してご返送ください。生活習慣予防のためにも年に1度は必ず健(検)診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

とき		ところ
10月	15日(水)、16日(木)、17日(金)	総合福祉センター
11月	16日(日)、17日(月)、18日(火)	

- **受付時間** 午前8時30分から10時30分まで(今年度より混雑緩和のため受付時間を30分ごとに区切ってご案内しています。健診の案内票を確認の上、受診してください)
- **健(検)診内容** 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス)、結核検診、特定健診、基本健診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- **とき** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで①必ず妊婦本人がお越しください②日時の場合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書(ある人のみ)

献血のお知らせ

一般献血を次のとおり行います。皆さん、ご協力ください。

- **とき** 9月30日(火) 午前9時30分から正午まで、午後1時30分から4時まで
- **ところ** 鞍手町役場玄関前
- **対象者** 18歳から69歳までの人(65歳以上の人は、60歳から64歳までに献血経験のある人、また、男女とも体重が50kg以上の人)
- **問い合わせ** 役場保険健康課健康増進班まで

乳幼児健診・相談

9月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	9月18日(木)	平成26年4月24日から平成26年5月21日生まれ
7か月健診	9月25日(木)	平成26年1月31日から平成26年2月27日生まれ
12か月健診		平成25年9月1日から平成25年9月30日生まれ
1歳半健診	9月11日(木)	平成25年2月8日から平成25年3月11日生まれ
3歳児健診		平成23年8月8日から平成23年9月11日生まれ
乳幼児相談	9月24日(水)	平成26年6月29日から平成26年7月26日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

- **問い合わせ** 総合福祉センターまで

9月は健康増進普及月間です

今年度のスローガンは『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～健康寿命の延伸～』です。

野菜摂取量 平均値	男性(g/日)	女性(g/日)
福岡県	265g(全国43位)	260g(全国40位)
長野県	379g(全国1位)	365g(全国1位)
摂取量の差	114g	105g

平成24年国民健康・栄養調査結果より

～野菜を食べると、良いこといっぱい!～

- ◎ 野菜でお腹が膨れるので食べる量を減らせる
- ◎ 食物繊維が多いので、消化吸収を遅くすることができる
- ◎ 野菜でしか摂れないビタミンなどの栄養素も豊富

このように野菜を食べることは、体重コントロールや生活習慣病・がん予防に効果的です。野菜料理を食卓にあと1皿増やしましょう。



国民健康保険に加入しているみなさん 入院するときや高額な外来診療を受けるときは、前もって手続きを

国民健康保険に加入している人で、70歳未満の人は「限度額適用認定証」を、74歳以下で住民税が非課税となっている世帯の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口に提示することで、その医療機関での医療費の窓口負担が自己負担限度額（表1）までで済みます。これにより、後で高額療養費の払い戻し申請をする必要がなくなります。

ただし、複数の医療機関を受診して合算した窓口負担額が限度額を超えた場合などは、高額療養費の払い戻し申請が必要です。また、食事代や差額ベッド代などは別途負担しなければなりません。この限度額適用認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）は、事前に申請することで交付されます。申請した月の1日から有効となりますので、もし入院が決まった場合や高額な外来診療を受けるときは、早めに申請してください。また、認定証は国民健康保険税の納め忘れがある場合には交付されませんので、保険税は必ず納期内に納めるようにしましょう。

● **申請場所** 役場保険健康課保険年金班窓口

● **申請に必要なもの** 国民健康保険証・印かん・住民税非課税世帯の人で、入院期間が過去1年間に90日を超える場合は、入院期間が確認できる書類（領収書など）

■表1 自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額	
	3回以内（※2）	4回以上（※2）
上位所得者（※1）	150,000円 + 医療費が500,000円を超えた場合は 超えた額の1%を加算	83,400円
一般	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は 超えた額の1%を加算	44,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※平成27年1月から、所得区分と自己負担限度額が一部変更される予定です。

（※1）
上位所得者とは、国民健康保険税の算定基礎となる基礎控除額の「総所得金額等」が600万円を超える世帯および未申告世帯に属する人

（※2）
今回を含めて、過去12か月間に一つの世帯で高額療養費の払い戻しがあった回数



■70歳以上の人

所得区分	自己負担限度額	
	3回以内（※2）	4回以上（※2）
	外 来	外 来 + 入 院
現役並み所得者（※3）	44,400円	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は 超えた額の1%を加算
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ（※4）		24,600円
低所得者Ⅰ（※5）	8,000円	15,000円

（※3）
現役並み所得者とは、各種控除後の課税所得が年額145万円以上で、かつ年収が夫婦2人世帯で520万円以上の人、および同じ世帯の対象者（対象者1人の場合は年収が383万円以上）

（※4）
低所得者Ⅱとは、世帯主および国民健康保険被保険者全員が住民税非課税の人

（※5）
低所得者Ⅰとは、世帯主および国民健康保険被保険者全員が住民税非課税で、かつ各所得等から必要経費・控除を差し引いた所得が0円となる世帯に属する人（年金の所得は控除額80万円として計算します）