

## 津山ファミリー・サポート・センターに登録して子育てしやすい生活を送りましょう

問津山ファミリー・サポート・センター（津山男女共同参画センター「さん・さん」内：アルネ・津山5階）☎31-8753

津山ファミリー・サポート・センター（ファミ・サポ）は、「育児を手伝ってほしい人（依頼会員）」と「子育てを手伝いたい人（提供会員）」が登録し、子育て支援の輪を広げる有償のボランティアの仕組みです。鏡野町の皆さんも利用できるようになりました。

子育てに困ったときに備えて登録し、活用しましょう。

### 利用例

- 保護者が病気や冠婚葬祭などのときに子どもを預かってもらう
- 保育園の時間外や学校の放課後などに子どもを預かってもらう
- 保育園などに送り迎えをしてもらう
- 買い物や外出時などに子どもを預かってもらう

### 利用方法

次の①～④の手順で利用する

- ①「ファミ・サポ」に申し込んで会員登録する
- ②依頼会員と提供会員が顔合わせをする
- ③必要なときに「ファミ・サポ」にサポートを依頼する
- ④利用後に提供会員に報酬を支払う

### 利用料金（1時間あたり）

- 平日（午前7時～午後7時） 500円
  - 平日（上記以外の時間） 700円
  - 土曜・日曜・祝日・年末年始 700円
  - 軽度の病児 700円
- ※その他、食費などの実費が必要な場合あり

急なときでも預かってもらえるので助かっています。



依頼会員の奥村久美子さん家族

子どもさんの成長を見ることができ、やりがいを感じています。とてもかわいので、サポートが楽しみです。



提供会員の 中川真弓さん

## ご利用ください

### 子育て世代包括支援センター

問健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）☎32-2069

市では、妊娠期から子育て期にわたるまで切れ目のない支援を行うため、津山すこやか・こどもセンター内に母子保健コーディネーターを配置し、妊娠や出産、子育てに関するさまざまな不安や悩みを聞くなどの支援をしています。

また、必要に応じて、地区担当の保健師や関係機関と協力して、一人ひとりの要望に合わせて支援しています。お気軽にご相談ください。

### 具体的な支援例

- 保健師や助産師などの訪問
- 授乳や育児などの相談
- 家事支援ヘルパーなどの派遣
- 関係機関との調整



## 活用してください

### 人間ドック受診費用助成

問保険年金課国民健康保険係（市役所1階9番窓口）☎32-2071

40～74歳の津山市国民健康保険加入者で、県内の実施機関で人間ドックを受診した人に、受診費用の一部を助成しています。

**助成額** 職場などから費用補助を受けた額と5,000円を控除した額（上限15,000円）

**申請先** 保険年金課、各支所・出張所担当課

**持ってくるもの** 人間ドックの検査結果（問診含む）、領収書の写し、未使用の特定健診受診券、印鑑、振り込み口座が分かるもの、職場などからの費用補助額が分かるもの

※令和2年2月～3月に受診した場合も申請できます。受診した日から90日以内に申請してください

## 令和元年度最後です 健康診査とがん検診

問健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）☎32-7009（予約専用）

2月13日(木)～15日(土)に集団健(検)診を実施します。仕事や家事で日中に受診が難しい人のため、13日(木)は午後5時～6時30分の時間帯を設けています。

定期的に健(検)診を受けましょう。

ところ 津山すこやか・こどもセンター

申込方法 電話または市ホームページから申し込む（先着順）



申し込み専用QRコード

健(検)診名	対象	料金		受付時間	
		69歳以下	70歳以上	13日(木)	14日(金)・15日(土)
特定健診	40～74歳の津山市国民健康保険の加入者	500円		午前8時～10時	午前8時～10時
高齢者健診	後期高齢者医療制度の加入者	—	500円		
結核・肺がん検診	結核：65歳以上の人 肺がん：40歳以上の人	400円	200円	午後1時～2時	午前8時～10時
大腸がん検診	40歳以上の人	500円	300円	午後5時～6時30分	
前立腺がん検診	50～69歳の男性	500円	—		
肝炎ウイルス検診	40歳以上で未受診の人	600円	300円		
胃がん検診（エックス線検査）	40歳以上の人	1,300円	500円	午前8時～10時	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,300円	500円	午後1時～2時	午後1時～2時
乳がん検診	視触診のみ	40歳以上の女性（偶数年齢）	400円	200円	
	視触診・マンモグラフィ併用	40歳以上の女性（奇数年齢）	1,700円	600円	

対象年齢 特定健診・高齢者健診＝令和2年3月31日現在、がん検診＝令和2年4月1日現在

## ご存じですか？ 高額医療・高額介護合算制度

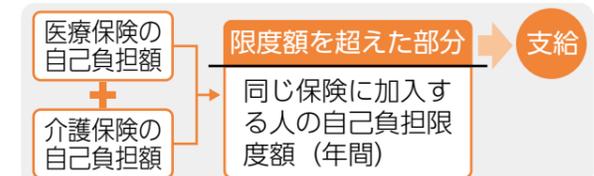
問国民健康保険＝保険年金課（市役所1階9番窓口）☎32-2071、後期高齢者医療＝保険年金課（市役所1階8番窓口）☎32-2073、介護保険＝高齢介護課（市役所1階11番窓口）☎32-2070

1年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計が一定の額を超えた場合に、超えた金額が支給されます。

**対象** 同一世帯で同じ医療保険に加入している人

**対象期間** 平成30年8月1日～令和元年7月31日

**申請先** 加入している医療保険（令和元年7月31日現在のもの）



※対象期間中に医療保険が変わった世帯員がいる場合は、変更前の医療保険での自己負担額証明書が必要です

※自己負担限度額は、市民税の課税状況などによって異なります

### 国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者

該当する人には保険年金課または岡山県後期高齢者医療広域連合から、申請の案内を送付します。

**送付時期** 2月中

**申請先** 保険年金課または各支所・出張所担当課

### その他の医療保険の加入者

該当する人は加入中の医療保険に申請が必要です。申請方法など、詳しくは加入している医療保険の窓口へお問い合わせください。

※申請には介護保険の自己負担額証明書が必要です。高齢介護課または各支所・出張所担当課にご相談ください