

## 子ども医療の適正な受診を心掛けましょう

問子育て推進課 ☎32-2065

医療機関の上手な受診は、子どもの回復を早めるだけでなく、医療費の節約につながります。市では、中学生以下の子どもの医療費を無料にしています。今後も制度が安定して続くよう、次のことを心掛け、適正に受診しましょう。

### はしご受診・重複受診をやめる

同じ病気で、複数の医療機関を受診することは、検査や処置、注射、薬の処方などを最初からやり直すことになり、体に負担がかかります。

### ジェネリック医薬品（後発医薬品）を活用する

先進医薬品と同じ効能や効果を持つ、低価格なジェネリック医薬品を選びましょう。

### 予防接種を受ける

感染症から子どもを守り、かかった場合も重症化を防ぐことが期待できます。

### 救急医療は適切に利用する

夜間や休日に子どもの急な病気で心配になった時は、小児救急電話相談を利用しましょう。小児科の看護師などが症状に応じた適正な対処方法を電話で説明します。急な発熱や嘔吐、けいれん、頭を強く打ったなど、すぐに病院に行くか迷った時は、電話してください。

小児救急電話相談 #8000または086-801-0018

平日＝午後7時～翌朝午前8時、土曜日・日曜日・祝日＝午後6時～翌朝午前8時



## 整骨院接骨院(柔道整復)の施術と保険

問医療保険課国民健康保険係（市役所1階9番窓口）☎32-2071

### 保険が使えるのはどんな時？

整骨院や接骨院で受ける施術には、保険が使える場合と使えない場合があります。保険の対象になるのは、急性または亜急性（症状が回復期にある状態）の外傷性の骨折、脱臼、打撲などです。

また、応急処置を除き、骨折や脱臼は医師の同意が必要です。

### 保険が使えない場合（施術費用の全額を自己負担）

- 医師の施術同意がない骨折・脱臼の施術
- 単なる肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 病院、診療所などで同じ傷病を治療中のもの
- 労災保険が適用される仕事や通勤途中での負傷

### 療養費の支給記録を点検しています

治療内容を尋ねたり、領収書の提示を求めたりすることがあります。ご協力をお願いします。

また、柔道整復等施術の療養費支給申請書を公開しています。閲覧を希望する人は、ご連絡ください。

### 領収書は必ずもらいましょう！

領収書の無料交付が義務付けられています。領収書は必ず受け取りましょう。



## 知っておきたい介護認定のしくみ④ ケアプラン

問高齢介護課 ☎32-2070

『広報津山』では、介護認定の申請から認定後の流れまでを詳しく紹介しています。4回目のテーマは、ケアプランです。

介護認定を受けた人が在宅でサービスを利用したい場合は、ケアプランの作成を依頼します。

### 要介護1～5の人（居宅サービス計画）

居宅介護支援事業所に依頼

### 要支援1・2の人（介護予防サービス計画）

地域包括支援センターに依頼

### ケアプランの作成手順

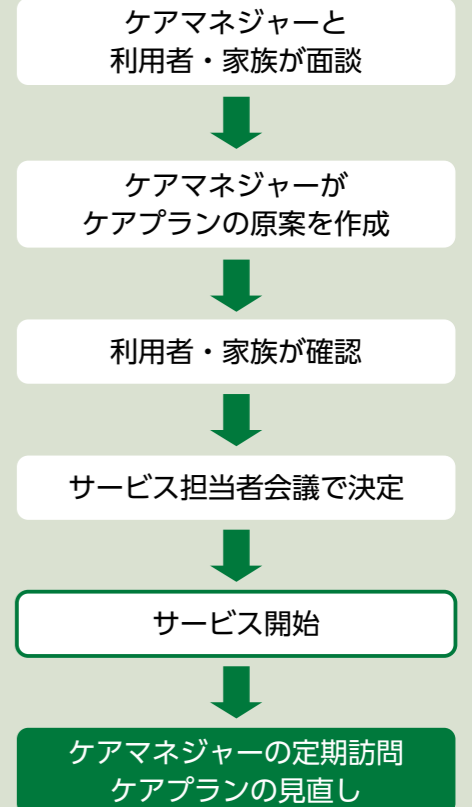
ケアマネジャー（地域包括支援センター職員）が作成します。

- 利用者本人・家族と面談し、問題点や課題点を分析
- 利用者が決めた介護サービス提供事業者とサービス内容をもとに、ケアプランの原案を作成
- 利用者とケアマネジャー、介護サービス提供事業者が意見交換（サービス担当者会議）
- 利用者の希望などから、自立した生活を目指す目標を設定し、サービスを開始
- 目標の達成状況を定期的に評価、見直し

### ポイント

利用者は、生活目標を実現するために役立つサービスを選択し、ケアマネジャーはサービスの提案とサービス内容の調整をします。ケアプランの相談・作成費用は、介護保険が全額負担します（利用者負担なし）。

### ケアプラン作成の流れ



## 年金加入記録をご確認くださいねんきん定期便

問津山年金事務所（田町）☎31-2360、市民窓口課（市役所1階7番窓口）電話32-2072、各支所・出張所

国民年金や厚生年金に加入している人は、誕生月に「ねんきん定期便」が届きます。届いた人は、次の内容をご確認ください。

- 年金加入期間
- 加入実績に応じた年金額（50歳以上の人は老齢年金の種類と見込額）
- 保険料の納付額
- 最近の月別状況

### 35歳、45歳、59歳の人

- 年金加入履歴
- 厚生年金の標準報酬月額
- 保険料納付額の月別状況
- 国民年金保険料の納付状況

### 電子版ねんきん定期便

インターネットを利用し、自分の年金記録を24時間いつでも確認できます。利用には、ねんきんネットに登録が必要です。

登録方法など、詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください



### ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

加入記録や記載内容に漏れや誤りがある場合は、☎0570-058-555または03-6700-1144にお問い合わせください。