



## 高校生まで拡大！子ども医療費受給資格者証 発送

問子育て推進課（津山すこやか・こどもセンター内） ☎ 32-2065

### 子ども医療費受給資格者証が届きます

入院や通院に必要な医療費の自己負担分が無料になる対象が、令和6年1月受診分から、高校卒業年齢（満18歳になった日以後の最初の3月31日）まで広がります。

有効期間の終了日を18歳になる年度末まで延長した「子ども医療費受給資格者証」を送ります。令和6年1月1日からは、新しい資格者証をご利用ください。

1月1日を過ぎても新しい資格者証が届かないときは、子育て推進課にお問い合わせください。



### 対象

- 10月中旬に申請した高校生年代の人
- 現在、子ども医療費を受ける資格を持っている15歳までの人

## ヤングケアラーフォーラム

問こども子育て相談室 ☎ 32-7027

ヤングケアラーについて理解を深めるための、講演とフォーラムを行います。

フォーラムの内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

とき 12月17日(日)午後0時30分～4時10分（正午開場）

ところ 美作大学（北園町）

定員 180人（先着順）

申込方法 申込専用フォームから申し込む



市ホームページ



申込専用フォーム

## 産前産後 国民年金保険料が免除されます

問市民窓口課（市役所1階7番窓口） ☎ 32-2072、各支所・出張所

国民年金第1号被保険者が出産する場合、一定期間の国民年金保険料が免除されます。

保険料の免除期間中は、保険料を納付したものととして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

届け出は、出産予定日の6カ月前からできます。

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間）

対象 国民年金第1号被保険者で、平成31年2月1日以降に出産した人（免除は同年4月分～）

申請方法 窓口に備え付けの書類に記入し、必要書類を添えて提出する

### 申請に必要なもの

- 個人番号（マイナンバー）または基礎年金番号を確認できる書類
- 顔写真付きの身分証明書
- 親子（母子）健康手帳など（出産後に申請する場合は原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合、出生証明書など出産日と親子関係が分かる書類）

### 第1号被保険者

20～59歳の自営業や農業者とその家族、学生、無職の人など

### 対象になる出産

妊娠85日（4カ月）以上の出産（死産、流産、早産を含む）

## 地球温暖化防止で環境・財布・健康にやさしい暮らし

問脱炭素社会推進室 ☎ 32-2051

二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）の排出量を実質ゼロにする、ゼロカーボンシティの実現に向け、地球温暖化防止の取り組みをみんなで進めていきましょう。

### 身近で取り組みやすい「エコ」な活動

省エネと同時に電気代などの節約や健康の維持につながります。

#### ☑ WARM BIZ（ウォームビズ）

- エアコンと扇風機を併せて使い、暖かい空気を循環させる
- 窓に断熱シートを貼ったり、内窓を設置したりする
- ストールやひざ掛け、座布団、湯たんぽなどを活用する
- ショウガなどの体を温める食材を選ぶ
- ストレッチや散歩など、適度な運動で体温を上げる

#### ☑ エコドライブ

- ゆっくり発進、ゆっくり減速
- 車間距離にゆとりを
- 暖房時はエアコンボタンをオフに

#### ☑ 環境にやさしい「カーボンオフセット商品」の購入

認証シールが付いた「カーボンオフセット商品」を買うと、CO<sub>2</sub>を減らす活動に貢献できます。

売り上げの一部は、地域の環境のために使われます。

カーボンオフセットの仕組みや対象商品など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



窓の断熱でヒートショック\*も予防しよう

環境ヒーロー 津山太助



\*急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす現象

### 地球温暖化防止パネル展

#### ■市役所1階市民ロビー

市内の小学4年生が作った環境絵馬の展示や、エコな取り組みを紹介します。12月12日(火)は、午前10時30分～、エコ工作を行います。

とき 12月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時15分

#### ■市立図書館（アルネ・津山4階）

津山市など、津山圏域定住自立圏の市町で作った環境啓発パネルを展示します。

とき 令和6年1月5日(金)～22日(月) 午前10時～午後7時（22日(月)は午後2時まで）

## 高額療養費（外来年間合算）支給手続き簡素化

問医療保険課国民健康保険係（市役所1階9番窓口） ☎ 32-2071

### ？ 高額療養費（外来年間合算）とは

津山市国民健康保険に加入している70歳以上の人の、8月～翌年7月に支払った外来の医療費が144,000円を超えると、その超えた金額が支給される仕組みです。

対象 7月31日時点の所得の区分が「一般」「低所得者Ⅱ」「低所得者Ⅰ」の世帯

### ？ 支給を簡素化する手続きをご存じですか

高額療養費の支給を受けるには、申請が必要です。

ただし、「簡素化の登録手続き」をした世帯は、申請は要りません。高額療養費は、指定された口座に自動で振り込み、振込後に支給決定通知書を送付します。

簡素化申請をしていない対象の世帯には、案内を送付しています。ご利用ください。

対象 国民健康保険料を完納している世帯