

健康づくりを心掛け、医療費を節約してみませんか

閩保険年金課（市役所1階9番窓口） ☎32-2071

近年、生活習慣病の増加や高齢化率の上昇などにより、医療費が増加しています。このまま医療費が増え続けると国民健康保険の財源が不足して、保険料の引き上げなど、皆さんの負担額がますます多くなってしまいます。日頃から、一人ひとりが定期健(検)診を受診するなどして健康づくりを心掛け、医療費を節約しましょう。

医療費節約のポイント

① 重複受診はやめよう



同じ病気で複数の病院にかかると、同じ診療や検査などを受けることになり、医療費の無駄遣いになります。

② 時間外・休日診療はなるべく避けよう



急病など、やむを得ない場合を除いて、診療時間内の受診を心掛けましょう。診療時間外の受診は割増料金が掛かります。

③ かかりつけ医（ホームドクター）を持とう



自分や家族の病歴などを把握している医師がいれば、気軽に相談することができ、安心して診察を受けられます。

④ 薬を正しく使い、後発医薬品（ジェネリック医薬品）を利用しよう



医師の指示に従って薬を使用したり、同じ効能や効果を持つ後発医薬品を使用したりすることで、医療費を抑えることができます。

9月以降の保育料の決定

閩こども課 ☎32-7028

子ども・子育て支援新制度の施行に伴い、保育料は保護者世帯の市民税額に基づき算定しています。

4月から8月までの保育料は前年度の市民税額、9月から翌年3月までは当年度の市民税額に基づいて算定します。

9月以降の保育料について、9月上旬に決定通知書を送付していますので、ご確認ください。保育料など、詳しくはお問い合わせください。



平成27年度保育料

4月～8月	9月～3月
平成26年度市民税額（平成25年1月1日～12月31日の収入）に基づき算定	平成27年度市民税額（平成26年1月1日～12月31日の収入）に基づき算定

「ねんきん定期便」のお知らせ

閩津山年金事務所（田町） ☎31-2363、保険年金課（市役所1階7番窓口） ☎32-2072

国民年金や厚生年金の被保険者には、誕生月に日本年金機構から「ねんきん定期便」が届きます。

「ねんきん定期便」の内容

①年金加入期間②加入実績に応じた年金見込額③保険料の納付額④厚生年金保険の標準報酬月額と保険料納付額の月別状況⑤国民年金保険料の納付状況

※35・45・59歳の誕生月には、上記の内容に加え、これまでの加入履歴もお知らせします

※加入記録・記載内容に漏れや誤りがある場合は「ねんきん定期便専用ダイヤル」へご連絡ください

ねんきん定期便専用ダイヤル
☎0570-058-555

高齢者のインフルエンザ予防接種の費用を助成します

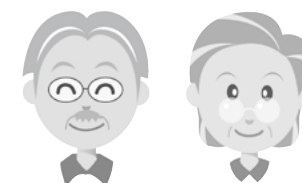
閩健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内：津山総合体育館東隣） ☎32-2069

冬に流行するインフルエンザにかからないためには、予防接種を受けるなど早めの対策が大切です。

市では、10月1日から高齢者を対象に予防接種の費用を助成します。ワクチンは接種後2週間頃から効き始め、約5カ月間持続します。接種を希望する人は、流行する前に受けておきましょう。

高齢者のインフルエンザの予防接種

対象	①65歳以上の人 ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に、自己の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する人（詳しくは、かかりつけ医などにご相談ください）
期間・回数	10月1日(木)～12月31日(木)・1回
ところ	市内医療機関（予約要。詳しくは、接種希望の医療機関にお問い合わせください）
自己負担額	2,000円
助成・免除制度 上記の対象者のうち、次にあてはまる人は助成または免除されます。 対象・料金 ・市民税非課税世帯の人 1,000円（助成券が必要） ・生活保護受給世帯員の人 無料（無料券が必要） 申請方法 予防接種を受ける前に健康増進課または各支所・出張所担当課で助成券や無料券の申請をして、接種する医療機関に持参する 持ってくるもの 印鑑（代理人は申請する場合は、代理人の印鑑も必要）	



予防接種を受ける前の注意

体調が悪い人や慢性の病気で治療中の人、薬を飲んで

接種後の注意

医療機関での説明をよく聞き、2～3日間は健康状態に注意しましょう。

感染防止は一人ひとりの心掛けから



インフルエンザは、くしゃみや咳、手指を介して鼻や口の粘膜に付着して感染します。感染を防止するためにみんなで予防に心掛けましょう。
 ・外出時はマスクを着用する（不織布のマスクがおすすめ）
 ・外出後は手洗いとうがいをする。手洗いはせっけんを使って、しっかり洗い流す（アルコール消毒も効果的）
 ・人混みを避けて、十分な栄養補給と睡眠で体調管理をする



風しんワクチン接種の費用を助成します

閩健康増進課 ☎32-2069

市では、風しんによる出生児の先天性風しん症候群の発病や重症化を予防するため、ワクチンの接種費用を助成します。

対象 市内に住民票があり、県の「風しん無料抗体検査」が陰性で、次のいずれかに当てはまる人

①妊娠を希望する昭和40年4月1日～平成4年4月2日生まれの女性とその夫

②現在妊娠をしている女性の夫

※夫は、事実上婚姻関係と同様の事情にある人も含みます

助成額 風しん単独ワクチンの接種＝3,000円、麻しん・風しん（MR）混合ワクチンの接種＝5,000円

申請方法 予防接種を受ける前に健康増進課で助成券の申請をして、接種する医療機関に持参する

締め切り 平成28年3月31日(木)

持ってくるもの 印鑑、「風しん無料抗体検査」の検査結果表

