

国民健康保険からのお知らせ

10月は国民健康保険証の更新月です

現在お手元にある保険証の有効期限は、9月30日です。新しい保険証は9月下旬に郵送しますので、記載事項を確認してください。なお、保険料を滞納している世帯には、郵送ではなく納付相談後に窓口で直接お渡しする場合があります。10月以降、病院にかかるときは、必ず新しい保険証を提示してください。期限切れの保険証は、市役所または各支所窓口で随時回収しています。

領収証は大切に保管して

高額医療費などの各種払い戻しを受ける場合、申請手続きに領収書が必要です。病院や薬局などでもらった領収証は、申請が終わるまで大切に保管してください。



国保 Q&A

Q 会社勤めを始めたため新たに保険証ができたのですが、国保の保険証が送られてきました。どうすれば良いですか？

A 資格の変更があった場合は、その都度届け出てください。そのままにしておくと、保険料の二重払いになります。

届出に必要なもの

- ①国保の保険証
- ②新しい保険証
- ③世帯主の印鑑

ご存知ですか？

保険料と医療費の関係

みなさんの納める保険料は、国民健康保険の財源の約3分の1を占めており、みなさんが病院にかかったときの費用などに使われています。保険料を納めることは、国保を健全に運営するためだけでなく、みなさん自身のためにもなっています。医療費は、年々増加傾向にあります。日ごろから健康づくりに努め、医療費は大切に使いましょう。

医療費を抑えるための6つの心得

- ①病院のかけもち、重複受診を避けましょう
- ②診療時間内に受診しましょう
- ③かかりつけ医を持ちましょう
- ④医師を信頼し、指示を守りましょう
- ⑤薬を余分にもらうのはやめましょう
- ⑥健康診断を受けましょう

問い合わせ先 保険年金課(市役所1階6番窓口) ☎32・2071

国民年金 学生納付特例制度

学生納付特例制度とは

国民年金に加入していても、保険料を未納のままにしておくと、けがや病気で障害が残ったときなどに万一の保障が受けられません。そこで、学生の場合は申請すれば、在学期間中の保険料を社会人になってから納めることができます。これが学生納付特例制度です。

納付特例期間中のけがや病気で障害が残ってしまった場合でも、障害基礎年金を受給することができます。

対象となる人 大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校などに在学する20歳以上の学生で、学生本人の前年の所得が一定額以下の人

申請の方法 保険年金課、各支所の国民年金担当窓口、または社会保険事務所(田町)に備え付けの申請書に記入して申請

※前年の所得を確認するため、毎年申請が必要です

申請に必要なもの

- 年金手帳
- 在学証明書または学生証の写し

問い合わせ先 保険年金課(市役所1階5番窓口) ☎32・2072



10月からの介護保険制度の見直し

10月から介護保険制度が変更になり、施設サービスを利用している人は、原則として**居住費と食費を負担**していただくようになりました。

施設利用者と在宅の人の公平性を保つため

現在、施設を利用している人には、居住費と食費の大部分を介護保険から給付しています。しかし、在宅で介護サービスを受けている人は、居住費と食費を自分で負担しています。施設サービスの利用者数は介護サービス利用者全体の4分の1程度ですが、施設給付にかかる費用全体の半分を占めています。

そこで、施設利用者と在宅の人の利用者負担の公平性を図るために見直しを行いました。

施設の居住費と食費が全額自己負担に

施設サービス（デイサービス、短期入所などを含む）のうち、居住費と食事は保険給付の対象外となり自己負担となります。また、この改正により食事の標準負担額減額制度は廃止となります。

高額介護サービス費の上限額が変更

住民税非課税世帯で、合計所得金額と課税年金収入の合計額が80万円以下の人の個人上限月額が1万5,000円（現行2万4,600円）に変更となります。

住民税が課税されている人の例

本人または同一世帯の人に、住民税が課税されている人の例…特別養護老人ホームの入所者（要介護5・多居室）の場合

■現行

施設サービス	居住費	食費	自己負担額合計
30,000円 (1割負担)	—	26,000円	56,000円



■10月から

施設サービス	居住費	食費	自己負担額合計
29,000円 (1割負担)	10,000円	42,000円	81,000円

25,000円増（目安）

低所得者への軽減があります

施設給付の見直しにより、住民税非課税世帯など所得の低い人の負担が重くならないように利用者負担段階を設けました。施設サービスなどを利用しようとする人は申請をしてください。

手続き・問い合わせ先 介護保険室（市役所1階7番窓口）☎32・2070

施行しました

津山市自転車等放置防止条例

市では、9月1日から津山市自転車等放置防止条例を次のとおり施行しています。

■何が対象？

自転車、原動機付き自転車、自動二輪車（125CC以下）が対象になります。

■どこが対象？

市が管理する道路、公園、河川、駅前広場、その他の公共の場所が対象になります。

■放置されていたらどうなるの？

警告札を取り付けた後、7日以上経過した自転車などを撤去・保管し、撤去したことを告示します。なお、駐輪場については、各駐輪場が規定する駐車期間後から対象になります。

■撤去されたらどうなるの？

撤去したことの告示後6か月保管し、その後市で処分します。なお、期間内に申し出があれば返還します。

■返還してもらうには？

次の手数料が必要です。
自転車Ⅱ1、000円
原動機付き自転車Ⅱ3、000円
自動二輪車Ⅱ3、000円

※ただし、盗難届が出されている場合は免除されます

問い合わせ先 都市計画課 ☎32・2096



つやまの看護展(つやま町の保健室)

とき:10月15日(土)午前10時～午後4時 ところ:アルネ・津山1階エントランス広場 内容:健康測定(体脂肪、骨密度、足裏診断など)、健康相談(生活習慣病など)、生き生き体操、救急法指導 参加費:無料 問い合わせ先:岡山県看護協会津山支部 ☎21-8230