

国民健康保険

こんなときは届け出を

退職者医療制度の対象になった場合や交通事故などで病院にかかる時(第三者行為)は、保険年金課まで届け出をしてください。

退職者医療制度の対象となった場合

国民健康保険に加入している方で、会社などを退職し、被用者年金(厚生年金や共済年金など)を受けられる方やその被扶養者は、老人保健の適用となるまで「退職者医療制度」で医療を受けることに

なります。

窓口の負担割合は変わりませんが、年金証書が届いたら、14日以内に届け出をしてください。

対象は次の条件をすべて満たす方
・国保に加入している方
・老人保健の適用を受けていない方

・厚生年金や各種共済組合などの老齢(退職)年金を受けていて、20年以上加入している方、または40歳以降に10年以上加入していた方
・被扶養者(扶養家族)とは、退職被保険者と生活をともにし、退職被保険者の収入によって生計を維持している次の方です。
・退職被保険者の直系尊属、配偶者、3親等以内の親族

・国民健康保険の加入者で、老人保健の適用を受けていない方
・年間の収入が130万(60歳以上の方や障害者は180万円)未満の方
・届け出に必要なもの(印鑑、現在使用している保険証、厚生年金や各種共済組合などの年金証書(本人のみ))

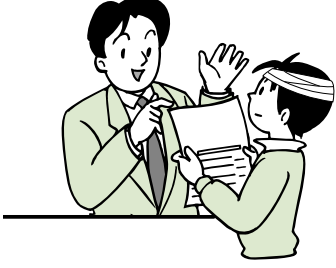
・この場合、国民健康保険で診療を受けることはできませんが、必ず届け出が必要になります。この届け出は「第三者行為被害届」といい、国民健康保険が立て替えて支払い、後で加害者に請求することになります。

なお、届け出前に加害者と示談を結ぶと、示談内容が優先されて国民健康保険扱いをすることができなくなるので、ご注意ください。

届け出に必要なもの(印鑑、保険証、事故証明)
間 保険年金課国民健康保険係
☎(70)03334



交通事故に遭ったら、示談の前に必ず相談を



国民年金の改正・学生納付特例

国民年金保険料が引き上げ

急速な少子高齢化に対応し、年金の納付と受給のバランスを取るため、平成18年度の保険料は、月280円引き上げられ、月額13,860円となります。

年金受給額は0.3%引き下げ

平成17年の年平均の全国消費者物価指数(生鮮食品を含む総合指数)が、対前年マイナス0.3%であったため、平成18年度の満額の年金額は、前年度より0.3%少ない792,100円(年額)となります。満額の場合、月額で200円の引き下げとなります。

平成18年4月分から新しい年金額となりますので、6月の定期支払(4・5月分)から

学生納付特例の手続きを忘

れずに
学生の方には、在学中の国民年金保険料納付を猶予し、卒業してから後払いできる「学生納付特例制度」があります。

手続きすることで、認められた期間は未納期間とはなりません。また、在学中の病气やけがで障害を持つようになったときでも、障害年金などの保障の対象となります。

前年に承認された方も、在学中は毎年の申請が必要です。

間 千葉社会保険事務所
☎043(290)8770

間 保険年金課国民年金係
☎(70)03337

公園を快適に利用するために

公園内では次のことを守りましょう。

- ・ごみ等は、持ち帰りましょう。
- ・公園内での火気は、使用禁止です。
- ・公園内の施設は、大切に使用しましょう。
- ・ほかの人に迷惑や危険な行

為は、やめましょう。

- ・公園内の樹木や草花を大切にしましょう。
- ・町では公園の点検を行っています。遊具等の破損などの危険箇所を発見したら連絡してください。



開園した季美の森南5丁目の8号公園(通称あけぼの公園)

簡単な筋力トレーニングを始めてみませんか?

悠々セミナーで生き生きとした生活を

どこでも誰でも簡単にできる運動を紹介します。運動開始前には、保健師等が健康状態(血圧、脈拍等)をチェックします。ぜひ、この機会にチャレンジを。

- ▶対象 = 町内に住所を有する65歳以上の方
- ▶期間 = 月1回(全6回)
- ▶参加費 = 1,000円、送迎1回500円(ゆったりコースの希望者のみ)
- ▶申込場所 = 健康福祉課、白里出張所

	日時	内容	会場	募集人数
いきいきコース	6/19、7/24、8/21、9/25、10/23、11/20 9時~12時	筋力トレーニングや音楽に合わせた健康体操等を実施	保健文化センター3階ホール	先着50人
	6/23、7/28、8/25、9/29、10/27、11/24 9時~12時		農村環境改善センター-農事研修室	先着40人
ゆったりコース	6/21、7/26、8/23、9/27、10/25、11/22 9時~12時	いきいきコースよりも軽めのプログラムで健康体操等を実施	中部コミュニティセンター-視聴覚室	先着40人

悠々セミナーのボランティア募集

講師や参加者の手助けをしながら、高齢者に対する健康体操等、介護予防・転倒予防運動の指導方法を学んでいただき、将来的には、町内各地域の公民館等で、悠々セミナーの講師として指導していただきます。

- ▶対象 = 高齢者支援事業に興味がある方
- 間・健康福祉課高齢者福祉係 ☎(70)03332

歯科衛生士 だより

歯っぴーライフ

「ムシ歯とイオン飲料」

子どものムシ歯は、過去20年にわたり確実に減少しています。本町でも、平成8年、平成16年のムシ歯になっている割合は、3歳児で52.3%から31.1%と減少しています。

これは、保護者の口腔保健に対する関心が高まった結果として考えられます。しかし、近年、新たな問題が発生しています。

子どもを口腔管理のよいグループと悪いグループに大別すると、悪い方のグループでは、本来ムシ歯になりにくい下の前歯がムシ歯になってしまっているのです。この傾向は乳幼児のみでなく児童にも認められています。

そして、この原因の1つとしてイオン飲料の飲み方が関係していることがわかりました。ムシ歯の原因はいくつかありますが、イオン飲料を日常的に飲ませている保護者の方は、次のことに注意してください。

- 乳幼児
 - ・過激な運動や極端に汗をかいたとき以外は、水やお茶にしましょう。
 - ・イオン飲料を水の代わりに使用しないようにしましょう。

・下痢や嘔吐でイオン飲料を飲ませたときは、症状が軽快したら中止しましょう。

・のどが渇いたときや入浴後は、水やお茶を飲ませましょう。

・寝る前や寝ながらイオン飲料を与えないようにしましょう。やむを得ず、与えるときは、その後、水やお茶を飲ませましょう。または、与えた後にガーゼで口の中を拭きましょう。

・寝る前に歯を磨きましょう。

児童

・運動で汗をかいたときは、イオン飲料を薄めて飲み、運動が終わったら、水やお茶を飲みましょう。

・ペットボトルを持ち歩いて、イオン飲料をいつも飲んでいたり、食事をしながら飲んだりする習慣をつけないようにしましょう。

・のどが渇いたときは、水やお茶を飲みましょう。

(参考文献:チャイルドヘルスvol.7)



間

栄養士だより 49

一人暮らしの食事

4月から新生活をスタートし、一人暮らしになった方もいることと思います。一人暮らしになると生活のリズムが崩れ、簡単な食事で済ませたり、不規則になったりします。

食事については、次のことを参考にしてみてください。

レトルト食品や冷凍食品を活用する種類も多く、加熱すればすぐに食べられるものが多いので、忙しいときも便利です。

また、食欲がなく朝食を抜くことが多い方は、のどを通りやすいおかゆを作ったり、レトルトのおかゆを常備しておいたりしましょう。卵や鮭フレークを入れるとおいしさもアップします。コンビニやスーパーでお弁当や少量の惣菜を利用する

市販の弁当は、一般的に野菜が少なく、脂っこいものが多いので、生野菜やゆで野菜・野菜ジュース・果物を一緒にとるようにしましょう。

インスタント食品を上手に利用する
インスタントラーメンやインスタントみそ汁なども時間のないときには便利です。ただし塩分が多いので、取り過ぎにはご注意ください。ラーメンの汁は残す、みそ汁には乾燥野菜やわかめ、豆腐を加えるといった工夫を。

すぐに食べられる食品を常備しておく
牛乳やヨーグルト、卵、納豆、かまぼこ、ハム、ちくわ、鮭フレーク、缶詰などは常備しておくといでしょう。

いずれにしても、1日の食事は規則正しく3回食べること、主食・副菜・主菜をそろえて食べることが大切です。

なるべく薄味にして、多種類の食品を適量食べるように心掛けましょう。



間