

### 「国民健康保険限度額適用認定証」等の交付

医療機関に支払った医療費が一定の額（自己負担限度額）を超えた場合、超えた額は高額療養費として支給されますが、あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け医療機関に提示すると窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

有効期限が平成28年7月31日までのものをお持ちの方で、引き続き8月以降も入院や高額な外来診療を予定される方は新たに交付を希望される方は、市民課窓口で手続きをしてください。

▼持ち物 保険証、本人確認書類（運転免許証等）、マイナンバー（個人番号）のわかるもの、直近で納付した国保税の領収書

▼申請できる方 本人もしくは同一世帯の方は

※同一世帯以外の方が申請を行う場合には、委任状（任意様式）が必要となります

◇注意ください

- ・限度額適用認定証等申請時

### 「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付

後期高齢者医療制度では、被保険者の世帯全員が住民税非課税の場合、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。

この認定証を提示すると、医療費の窓口負担の上限をあらかじめ低く抑えられます。また、すでに区分Ⅱで交付を受けている方で入院日数が90日を超える場合は、長期該当となりますので、再度、申請していただくことと食事代をさらに減額することができます。申請は随時受け付けています。

▼持ち物 被保険者証、本人確認書類、印かん、マイナンバー（個人番号）のわかるもの

※長期該当者は入院日数を証明するもの（領収書等）

申・問 市民課 国保年金班  
☎0475(70)0334

問 千葉県後期高齢者医療広域連合 資格保険料課  
☎043(308)6768

### 65歳からの貯筋(ちよきん)アップ講座の参加者募集

高齢になってもいつまでも元気に生活できるように、体の貯筋(ちよきん)(体力向上・筋肉維持)をしませんか。自宅で簡単にできる運動を紹介いたしますので、今の健康を保つためにも、実際に体を動か

して、気持ちのいい汗をかきましょう。

▼日時 8月30日(火)14時~16時

▼会場 大網白里アリーナ(サブアリーナ)

▼講師 Ⅱスポーツクラブルネサンス

に、納期限到来分の国保税に未納がある方には、限度額適用認定証等を交付することができません。

- ・限度額適用認定証等の交付を受けた後、国保税を滞納したときは、限度額適用認定証等の返還を求める場合があります。

・住民税課税世帯の70歳から74歳の方は、医療機関への保険証の提示のみで自己負担限度額までの支払いとなりますので、申請する必要はありません。

詳細は問い合わせください。

申・問 市民課 国保年金班  
☎0475(70)0334

### いきいきアクアクラブの参加者を募集します

からだへの負担が少ない水中ウォーキングなどしてみませんか。水中運動による健康づくりを指導します。

▶日時=9月5日(月)・12日(月)・26日(月)、10月3日(月)・17日(月)・24日(月)14時~15時

※9月5日と10月24日は13時~15時

▶会場=東金インターナショナルスイミング

▶募集人数=20人(先着順)

▶対象=市内に住所を有する65歳以上の方

▶参加費=無料

▶持ち物=水着、バスタオル、上履き、水分補給のための飲み物、初日と最終日のみ運動ができる服装で参加

▶申込方法=高齢者支援課の窓口または電話で申し込み

▶その他=送迎が必要な方は申し込み時にご相談ください

申・問 高齢者支援課 高齢者支援班  
☎0475(70)0332



### 健康づくり講演会「胃がんゼロを目指して〜変わりゆく胃がん検診〜」

▼日時 9月1日(木)14時~16時(13時30分開場)

▼会場 保健文化センター3階ホール

▼内容

- ・胃がんとピロリ菌の関係
- ・ABC検診について
- ・胃内視鏡によるがん検診

▼講師 Ⅱ 木村典夫先生(セコマ ディック病院健康センター長)

▼参加費 無料(申込不要)

▼その他 Ⅱ ABC検診を受けた方は、結果票をお持ちください。駐車場に限りがあります。

※結果票は後日郵送となります

問 健康増進課 健康増進班  
☎0475(72)8321

国保大網病院  
☎0475(72)1121

### 白里地区新路線バスをご活用ください

平成25年11月から新路線バスが運行されています。北今泉を通るルートと、四天木~細草~清水地区を通るルートの2路線で、いずれもJR大網駅へ運行します。運行の継続には利用者の増加が不可欠ですので、ぜひご活用ください。

◇ご注意ください

9月16日(金)より一部ダイヤ改正が行われる予定です。新たな時刻表などの詳細は、市ホームページ、広報9月号等でお知らせします。

問 企画政策課 政策推進班  
☎0475(70)0315



### ねんきんナビ

国民年金保険料の納め忘れがある方へ  
~過去5年分まで国民年金保険料が納められます!~

平成30年9月までの間、国民年金保険料を納めることが可能な期間を、過去2年から5年(※)に延長しています。

※過去5年とは、納めようとする月前5年以内の期間です。

(例)平成23年8月分の場合→平成28年8月末まで納付可能となります。

780,100円(平成28年度満額年金額)  
480カ月(40年×12カ月)

◇後納制度のメリット

過去の保険料を納めることにより...

①将来受け取る年金額が増額されます

1か月分の後納保険料を納めることにより、老齢基礎年金の増額の目安は約1,625円です。増額された年金額が毎年支給されます。

②年金の受給資格が得られる可能性があります

受給資格を得るためには300月(25年間)の納付月数が必要となりますが、不足している期間を後納することにより、年金受給資格が得られる可能性があります。

◇ご利用いただける方

①20歳以上60歳未満の方で、5年以内に納め忘れの期間(免除以外)や未加入期間がある方

②60歳以上65歳未満の方で①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方

③65歳以上の方で老齢年金の受給資格がなく任意加入中の方など

※60歳以上で、老齢基礎年金を受け取っている方は申し込みできません

問 国民年金保険料専用ダイヤル  
☎0570(011)050  
(050,070から始まる電話の場合)  
☎03(6731)2015

### 高齢者の相談窓口

### 地域包括支援センターだより ~気付きのアンテナを立てよう~

近年、高齢者に対する虐待が増加しており、全国の年間相談通報件数は約2万6千件、虐待判断件数は1万5千件を超えています。高齢者虐待は当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族などに遠慮してSOSを出せずにいることで、周囲には見えにくくなっています。

◇高齢者虐待とは?

- ・身体的虐待(暴力的行為、鍵を掛けてとじこめるなど)
- ・介護・世話の放棄放任(介護の拒否、必要な医療や食事を提供しないなど)
- ・心理的虐待(無視をする、脅迫など言葉による暴力など)
- ・経済的虐待(年金や預貯金の取上げ、不正使用など)
- ・性的虐待(性的な嫌がらせ、下着が汚れても交換せず放置するなど)

◇高齢者虐待が発生する要因は?

- ・介護の長期化や重度化により、家族の介護疲れやストレスが増大して限界に達してしまう。
- ・認知症の知識や理解が不十分で、行動や言動に対する対応や方法がわからない。

- ・経済状況が苦しい、または高齢者の年金に依存した生活状態が続いている。
- ・高齢者と養護者間の人間関係の悪さ
- ・家族の体調不良、精神的に不安定な状態

高齢者虐待は、どの家庭でも起こりうる身近な問題です。介護の大変さや認知症に対する理解を深め、住民ひとり一人が身近な問題として関心を持つことが大切です。そして、高齢者や家族のちょっとした変化やサインに気付き、地域みんなで声を掛け合い、支え合うことが虐待の早期発見、防止につながります。

高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています。自宅等に訪問することもできますので、お気軽にご相談下さい。

問 地域包括支援センター  
☎0475(70)0439  
FAX 0475(70)1093  
在宅介護支援センター おおみ緑の里  
☎0475(73)5146  
在宅介護支援センター 杜の街  
☎0475(70)1666