

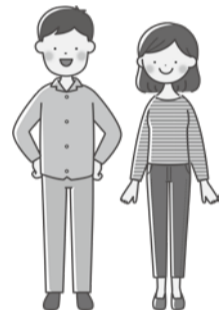
結婚新生活支援事業補助金受付中! 新婚さんの新生活を応援します

市では、夫婦ともに39歳以下の新婚世帯へ、新居の住居費・引越費用などを補助します。

▼対象 令和4年4月1日から令和5年3月31日までに婚姻届を提出し、本市の住民基本台帳に記載されており、補助対象は、その額を所得から控除

- ・市税に滞納が無いこと
- ・2年以上の居住の意志等
- ▼補助対象経費
 - ・婚姻を機に支出した転入費
 - ・家賃・引越費用(令和4年4月1日〜令和5年3月31日の期間に生じた費用に限る)
- ▼補助額 上限30万円
- ▼受付期間 令和5年3月31日まで

※詳細は、市ホームページをご覧ください。
 企画政策課政策推進班
 ☎0475(70)0315



後期高齢者医療制度・国民健康保険の葬祭費

後期高齢者医療制度および国民健康保険の被保険者が亡くなった場合、市民課で手続きを行うことで、葬儀を行った喪主の方へ葬祭費として5万円が支給されます。

▼手続きに必要なもの

- ・亡くなった方の保険証
- ・喪主の方が確認できる書類(会葬礼状または葬儀の領収書等)
- ・喪主名義の通帳

- ・申請者または代理人の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート等)
- 国民健康保険者医療年金班
☎0475(70)0336
- 市民課国保班
☎0475(70)0334



高齢者福祉と介護保険に関するアンケート調査にご協力を

市では高齢者福祉施策の基本方針を示す「第9期大網白里市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」(令和6年度〜令和8年度)の策定に取り組んでいます。この計画に市民の皆さんのご意見を反映させるため、アンケート調査を実施します。

調査票が郵送された方は、ご協力をお願いします。

- ▶調査対象
 - ・要介護認定を受け自宅で介護を受けている方
 - ・40歳以上の方
- ※無作為に抽出します。

☎高齢者支援課介護保険班

☎0475(70)0309

保険証の適正利用をお願いします

医療機関等を受診する際は、保険証を正しく提示しましょう。医療機関等は医療費の請求先を保険証で確認しています。保険証の確認は通常、月

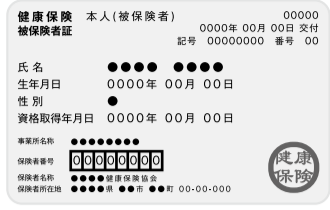
一度しか求められません。が、月の途中で社会保険に変わった場合、必ず新しい保険証を提示してください。

● 国民健康保険離脱の届出は速やかに
 社会保険に加入した場合でも、国保を離脱する手続きは自動的に進められません。14日以内に市民課または白里出張所で国保離脱届出の上、保険証を返却してください。

● マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

医療機関・薬局等で、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。利用には申し込みが必要ですが、詳細は「マイナンバー総合フリーダイヤル」(☎0120(95)0178)に問い合わせください。

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証



社会保険の加入日や転出日以降に国民健康保険の保険証を使用して受診した場合、市が医療機関等へ支払った医療費を、返還していただくこと

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

● 国民健康保険
 加入した健康保険の保険証

ねんきんナビ 「国民年金保険料は口座振替・クレジットカード納付が便利でお得です！」

国民年金保険料の納付には、口座振替・クレジットカード納付が利用できます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6か月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあります。

口座振替を希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、希望する金融機関または年金事務所へお申し出ください。

市役所でも受付が可能です。

クレジットカード納付は、当月分保険料を当月末にクレジットカード会社が立替納付します。「6か月前納」、「1

年前納」、「2年前納」は現金納付と同じ割引額となり、納め忘れが無いので便利です。

クレジットカード納付を希望の方は、年金手帳、クレジットカードを持参の上、市役所または年金事務所へ申し出ください。カード名義人が本人・配偶者以外の場合は、カード名義人の同意書の提出が必要となります。

また、納付書でのお支払いにはPay-easy(ペイジー)を利用でき、お手持ちのスマートフォンやパソコンで納付ができます。詳細はPay-easyのホームページをご覧ください。

☎千葉年金事務所
 ☎043(242)6320

地域包括支援センターだより

～冬のヒートショックを防ぐ対策～

ヒートショックとは急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。寒い季節のお風呂で起こる「ヒートショック」により死亡する方は年間1万人以上いると推計され、交通事故で死亡する方よりはるかに上回っています。浴室とトイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では暖かい居間から寒い風呂場へ移動すると、体温を奪われまいとして血管が縮み血圧が上がります。お湯に漬かると血管が広がり急に血圧が下がり、血圧が何度も変動することになります。血圧の変動は心臓に負担を掛け、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。特に高齢者は十分な注意が必要です。

〈入浴時のヒートショックを予防する8つの対策〉

- ①入浴前後に水分を取りましょう
- ②食後1時間以上経ってから入浴しましょう
- ③入浴前には家族に一言掛けましょう
- ④浴室や脱衣室を事前に暖め、部屋間の温度差を無くしましょう
- ⑤いきなり湯舟に入らず、掛け湯をしてから入りましょう
- ⑥湯舟の湯温を低めにしましょう
- ⑦湯舟に漬かる時間は10分以内にしましょう
- ⑧湯舟から急に立ち上がらないようにしましょう

- ☎地域包括支援センター
 ☎0475(70)0439
- 在宅介護支援センターおおあみ緑の里
 ☎0475(73)5146
- 在宅介護支援センター杜の街
 ☎0475(70)1666

新型コロナワクチン接種情報

乳幼児(生後6か月～4歳)ワクチン接種

新たに生後6か月～4歳の初回接種(1～3回目)の方針が示されたため、対象となる方へ接種券を順次発送しています。接種間隔により接種の完了までに日数を要しますので、接種を希望する方は、早めの予約をお願いします。集団接種の最終日(1回目)は、令和5年1月7日(土)です。

小児(5歳～11歳)ワクチン接種

初回接種(1・2回目)と追加接種(3回目)を実施しています。接種間隔はワクチンの回数で異なりますので、詳細は市ホームページをご確認ください。

※市内医療機関の個別接種(大網病院を含む)は、生後6か月～11歳の接種を実施していません。

※乳幼児用と小児用ワクチンの種類は異なります。また、オミクロン株対応2価ワクチンではありません。

初回接種(1・2回目)がお済みでない方へ

初回接種の従来ワクチンは年内で供給が終了しますので、接種を希望する方は年内に完了することをご確認ください。

オミクロン株対応2価ワクチン接種

接種間隔が3か月に短縮されました。年内の接種をご検討ください。

接種券付予診票は、最後の接種から3か月が経過する2週間前を目安に順次発送しています。お手元に届きましたら、接種を希望する方は予約をお願いします。オミクロン株対応2価ワクチン接種は、1人1回の接種です。

国が示すワクチン接種実施期間は、令和5年3月31日(金)までです。

※新型コロナワクチン接種の前後2週間後は、インフルエンザワクチンを除き他のワクチン接種を受けることができません。予防接種は計画的に受けるようお願いします。

※ワクチンの入荷状況等により接種体制が変更となる場合があります。最新の情報は、市ホームページ等でご確認ください。

☎市新型コロナウイルスコールセンター

☎0475(53)3355

(土)・(日)・祝日を除く9時～16時30分

健康増進課成人保健・予防班 ☎0475(72)8321



▲市ホームページ