

# よこぜ

8月、ブドウが  
食べ頃を迎えます!

2009  
No.493

# 8



元気なかけ声とともに夏本番! (苺米ちびっ子祭り 7/20)

## 今月の内容

横瀬町国民健康保険に  
加入している方へ……②~③  
体力向上倶楽部会員募集……⑤

敬老会のお知らせ……⑤  
閉校記念誌「芦ヶ久保小学校」の  
仮注文の受付……⑥



# 横瀬町国民健康保険に 加入している方へ

## 40歳から74歳の方は、 特定健康診査を受けましょう！

国の医療制度改革に伴い、昨年4月から、基本健康診査に代わる特定健康診査が始まりました。市町村が実施主体の基本健康診査とは異なり、国民健康保険や健康保険組合等の医療保険者が実施主体へと変わりました。

特定健康診査は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に深くかかわるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、異常が見られる場合には、改善するための特定保健指導を行います。

### ■ 特定健康診査の対象者は？

40～74歳の横瀬町国民健康保険加入の方です。なお、妊産婦や長期入院の方、社会福祉施設等入所の方などは、対象から除かれます。

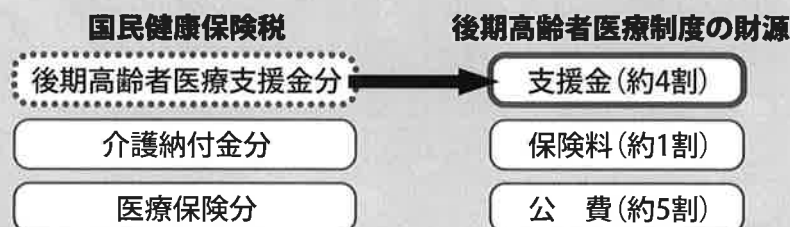
※基本健康診査の時とは異なり、高血圧や糖尿病等で定期的に通院治療している方でも特定健康診査に必要な検査項目をすべて満たしているわけではないので、受診していただく必要があります。

ただし、人間ドックや事業所健診等の、特定健康診査に必要な検査項目を全て満たした健診を受診した方は、特定健康診査を受けたと見なすことができます。

### 特定健康診査・特定保健指導を受けないと将来の国民健康保険税が上がる？

特定健康診査は、国が病気の予防と早期発見によって医療費を削減することを目的に導入され、平成24年度までの受診率目標を65%、特定保健指導についても実施率目標を45%と定めています。

それぞれが目標に達しない場合、国民健康保険税が上がる可能性があります。（※受診率目標に達しない市町村は、国民健康保険税に含まれている後期高齢者医療への支援金を最大で10%増やさなくてはならないため。）



### 横瀬町国民健康保険の特定健康診査・特定保健指導の目標値

年度	21	22	23	24
特定健康診査受診率	40%	50%	60%	65%
特定保健指導実施率	30%	35%	40%	45%

横瀬町では、昨年度の特定健康診査の受診者数は505名〔受診率24.9%程度〕、今年度の申込者についても500名に満たないのが現状です。（\*人間ドック分は含んでいません。）

このままでは、将来的に皆さんが納める国民健康保険税が上がる可能性があります。

自分自身の健康のためにも、特定健康診査を受診することの必要性を考えていただき、特定健康診査を受診しましょう。

# 国民健康保険・後期高齢者医療受給者の方が、入院した時の自己負担に係る軽減制度について

入院して治療を受けたときは、保険証や受給者証に記載してある割合の医療費と、定額の食事代(標準負担額)を自己負担していただくことになります。

しかし、事前に申請して交付された「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関へ提示することで、窓口での支払いが下記区分のとおり軽減されます。

事前に認定証の交付を受けず、窓口で支払った自己負担額が限度額を超えた場合は、従来どおり高額療養費の対象となりますので、最終的には自己負担額は認定証の交付を受けた方、受けなかった方とも同じになります。(ただし、食事代等は除く。)

なお、社会保険に加入している方は各保険者にお問い合わせください。

## 入院時の自己負担

### ●70歳未満の方

	自己負担限度額	入院時の食事代(1食当たり)
上位所得者世帯に属する方	150,000円+(医療費総合-500,000円)×1% 多数該当 83,400円	260円
一般の方	80,100円+(医療費総合-267,000円)×1% 多数該当 44,400円	
住民税非課税世帯等に属する方	35,400円 多数該当 24,600円	過去1年間で90日までの入院 210円 過去1年間で90日を超える入院 160円

### ●70歳以上の方および後期高齢者医療受給者の方

	自己負担限度額	入院時の食事代(1食当たり)
現役並み所得者世帯に属する方	80,100円+(医療費総合-267,000円)×1% 多数該当 44,400円	260円
一般の方	44,400円	
①住民税非課税世帯等に属する方	24,600円	過去1年間で90日までの入院 210円 過去1年間で90日を超える入院 160円
②①のうち所得が一定基準以下の方等	15,000円	100円

※入院時の食事代(入院時食事療養費)は高額療養費の算定対象とはなりません

※多数該当とは、過去12か月の間に同一世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目以降の自己負担限度額にこの額が適用されます。

※70歳未満の方が認定証の交付を受けるには、国民健康保険税の滞納が無いこと等の一定要件があります。

※70歳以上の方および後期高齢者医療受給者の方で、現役並み所得者世帯に属する方や一般の方が入院した場合、窓口負担は自己負担限度額までとなりますので、認定証の交付申請は不要です。(医療機関で、認定証の提示は不要です。)

\*同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる方

必要な方や該当する方は、申請して「認定証」の交付を受けてください。

**申請時に持参していただくもの** 国民健康保険の方…国民健康保険証および高齢受給者証  
後期高齢者医療受給者の方…被保険者証

申請されますと、申請日の属する月の初日から有効の「認定証」を発行します。

有効期限は毎年7月末日で、毎年更新手続きが必要です。

※前年中(1月から7月は前々年中)の所得で判定します。

問 健康づくり課 医療・介護グループ ☎25-0116

## 国民年金保険料のお得な納め方〈前納制度〉

国民年金には、一定期間の保険料を前払いすると割引になる「前納」制度があります。前納するためには納付書に現金を添えて納める方法、クレジットカードによる方法、口座振替による方法があります。

前納した人が厚生年金等に加入したときは、その後の国民年金保険料をお返しします。

### 〈納付書・クレジットカードで納める場合〉

- 納付書で前納する場合、専用の納付書が必要です。お手元に前納用の納付書がない場合には社会保険事務所までご連絡ください。
- クレジットカードで前納する場合、割引率は納付書で前納する場合と同じになります。
- ◆ただし、クレジットカード納付では年度途中からの前納は出来ません。

また、事前の申し込みが必要です。

前納のお申し込みは、

①1年度分および上期6か月分(4月分～9月分)は2月末まで

②下期6か月分(10月分～翌年3月分)は8月末まで

に社会保険事務所でお申し込みください。

詳しくは、社会保険事務所までお問い合わせください。

	前納額(21年度額)	割引額(21年度額)	納期*
1年(12か月分)前納	172,800円	3,120円	4月末日
半年(6か月分)前納	87,250円	710円	前期分: 4月末日まで 後期分: 10月末日まで
年度途中から年度末 (～平成22年3月まで) <u>納付書のみ</u>		50円～2,610円 納める月が早い ほど割引も大き くなります。	前納しようとする 月の末日まで

### 〈口座振替で納める場合〉

- 口座振替で前納する場合、納付書・クレジットカードで前納するよりも割引額が大きくなります。

- ◆ただし、口座振替では年度途中からの前納は出来ません。

また、事前の申し込みが必要です。

前納のお申し込みは

①1年度分および上期6か月分(4月分～9月分)は2月末まで

②下期6か月分(10月分～翌年3月分)は8月末まで

に金融機関でお申し込みください。

詳しくは、社会保険事務所までお問い合わせください。

	前納額(21年度額)	割引額(21年度額)	引き落とし日*
1年(12か月分)前納	172,230円	3,690円	4月末日
半年(6か月分)前納	86,960円	1,000円	前期分: 4月末日 後期分: 10月末日

\*末日が土・日・祝日の場合は、翌月最初の金融機関営業日が納期・引き落とし日になります。

## 【体力向上倶楽部】 会員募集!!

体力向上倶楽部は、体力測定や運動教室などの活動を通して、会員の体力向上、健康増進を図ることを目的としています。

運動を続けたいけれど続かない、運動の方法を知りたい、自分の体力がどの程度なのか知りたいなど、健康や運動について少しでも興味のある方の入会をお待ちしています。

倶楽部の仲間とともに、健康で豊かな地域社会を目指しませんか。

### 〈概要〉

- 定期的に体力・運動能力テストおよび血圧測定等を行い、自分の体力・健康状況を確認します。また、健康運動指導士による運動指導や、医師・保健師による生活習慣予防の講話を開催します。
- テスト結果表(カルテ)を作成し、会員に配布します。第8回終了時に体力向上がみられた方は表彰します。
- その他、会員へ各種スポーツ教室や健康情報等を随時提供します。

### 〈期日・内容〉

第1回倶楽部イベント	8月29日(土)午前9時～正午	体力・運動能力調査、運動指導
第2回～第6回倶楽部イベント	9月12日(土)・26日(土) 10月17日(土)・31日(土)午前10時～正午 11月14日(土)	健康・運動教室 ┌ ストレッチ・筋力運動 └ 健康講話
第7回倶楽部イベント	12月5日(土)午前9時～正午	体力・運動能力調査(中間確認)、運動指導
第8回倶楽部イベント	3月13日(土)午前9時～正午	体力・運動能力調査(最終)、表彰

### 〈会場〉

横瀬町スポーツ交流館

### 〈対象〉

一般町民(20～64歳)で、イベント終了後も運動を続けたいという気持ちのある方

### 〈参加費〉

一人400円(障害保険など倶楽部登録料として)

### 〈募集人員〉

60名

### 〈申込期間〉

8月7日(金)から21日(金)までに、参加費を添えて教育委員会または健康づくり課まで(土・日曜日除く)

※電話申込みも受け付けます。

☎ 教育委員会 生涯学習グループ ☎25-0118 / 健康づくり課 保健・包括グループ ☎25-0116

## 敬老会のお知らせ

今年度は、町内全域の対象者の皆様を一同に会して、敬老会を開催します。

対象の方には、民生委員・児童委員さんから案内状をお届けしますので、大勢の参加をお待ちしています。

日時 9月17日(木) 午後1時50分～

場所 横瀬町町民会館

内容 式典とアトラクション

※アトラクションは落語家(三遊亭好楽師匠)による落語と講演