

## 8月の窓口案内

助成や給付、生活上での相談など、市役所で受け付け。今月のお知らせを紹介します。

### 高額療養費の自己負担限度額を変更

国民健康保険と後期高齢者医療制度

問合せ 国民健康保険課 ☎(740)2006  
医療助成・年金課 ☎(740)1108

70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が8月から下記の通り変更になります。

高額療養費支給制度とは、同じ月内の医療費(保険適用分)の自己負担額(医療機関の窓口で支払う金額)が高額になったとき、申請して認められると(後期高齢者医療制度加入者で、振込先を登録済の人は申請不要)自己負担限度額を超えた額が高額療養費として支給される制度です。詳しくは国民健康保険加入者は市役所1階の国民健康保険課、後期高齢者医療制度加入者は同1階の医療助成・年金課へ。

#### 【外来(個人単位)の限度額】

月額で、現役並み所得者が5万7,600円に、一般が1万4,000円(年間14万4,000円が上限)に変更。

#### 【入院があった場合(個人単位)と世帯単位の限度額】

月額で、一般が5万7,600円に変更(ただし、過去1年間で同一世帯での高額療養費の世帯限度額に、3カ月以上該当した場合、4カ月目以降の限度額は4万4,400円)。

### 年金請求書の手続き漏れに注意

受給資格期間を25年から10年に短縮

問合せ ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間(受給資格期間)が、25年から10年に短縮されます。日本年金機構では、対象者に黄色の封筒(A4サイズ)を郵送しています。

制度の開始は、8月1日(火)(最も早い年金の支払いは10月)。

まだ、請求手続きをしていない人は、ねんきんダイヤルに電話し、予約の上、尼崎年金事務所ですべての手続きを済ませてください。

### 特定健診と特定保健指導の利用を

メタボリックシンドロームの改善に効果

問合せ 国民健康保険課 ☎(740)2006

特定健診は、生活習慣病の原因であるメタボリックシンドロームに着眼した健診です。

特定健診受診券が届いた人は、指定の医療機関で受診しましょう。体重や腹囲の計測の他、血中の中性脂肪やコレステロールの量などを検査します。年1回受診することで、健康状態を知ることができます。

健診の結果、「特定保健指導」の対象となった人(治療中の人を除く)に「特定保健指導利用券」を送付しています。

これは、医師や保健師、栄養士と一緒に、食生活や運動習慣など生活習慣を見直し、6カ月かけて改善していくものです。特定健診・特定保健指導ともに無料です。また、他の健康保険に加入している人は、加入している健康保険の窓口にお問い合わせください。

### 特定健診受診券を送付

国保加入者で40~74歳の人対象

問合せ 国民健康保険課 ☎(740)2006

国民健康保険加入者で40~74歳の人(30年3月末までに40歳になる人を含む)に特定健診受診券を送付。9~12月生まれの人には8月中旬に送付する予定です。なお、1~8月生まれの人にはすでに送付済みです。

受診券が届く前の受診や、4月2日以降に国民健康保険に加入し、受診を希望する場合は国民健康保険課へ。

### 高額介護サービス費の基準変更

自己負担額の上限の引き上げを実施

問合せ 長寿・介護保険課 ☎(740)1148

負担能力に応じた負担をお願いするため、市民税課税世帯の人は、高額介護サービス費の自己負担の上限が3万7,200円(月額)から4万4,400円(月額)に引き上げられます。

ただし、介護サービスを長期利用している人に考慮し、同じ世帯の全ての65歳以上の人(サービスを利用していない人を含む)の利用者負担割合が1割で、現役並みの所得世帯に該当しない世帯は、年間44万6,400円(3万7,200円×12カ月)の上限が設けられ、年間を通して負担額が増えないようにされています(3年間の時限措置)。

### めざそう!あなたの健幸・元気なかわにし 条例制定記念講演会を開催

問合せ 保健センター ☎(758)4721

#### 8月19日(土)午前10時から@アステホール

市では、昨年10月に「川西市健幸まちづくり条例」を施行。条例制定を記念し基調講演会を実施します。  
■筑波大学大学院教授の久野譜也さん▷**基調講演**「健康づくりの新常識—2つのキーワード」と健幸ライフコンテスト表彰式など▷**定員**300人▷**抽選**手話通訳あり。会場で29年度のかわにし健幸マイレージの応募をすることができます▷**抽選**当日会場へ

「かわにし健幸マイレージ」とは、歩数の増加量や指定の運動プログラムなどへ参加することでポイント(今年度は最大9500円相当)をためて、川西特産品セットやポイントに応じた希望コースに交換できる制度です。  
参加者には歩数計を貸与。スマートフォンやパソコンで歩数情報や体組成測定結果などが確認できる他、状況に応じた運動メニューのアドバイスを見ることが出来ます。  
40歳以上の市民(これまでに参加した人は応募不可)▽**定員**500人▽**抽選**700人▽**抽選**説明会への参加が必要。日程については事前に全戸配布しているチラシ参照▽**抽選**■**抽選**保健センターかアステ市民プラザ、各行政センター、中央公民館に備え付けの応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に住居、氏名、年齢、電話番号、説明会希望日(8月21日)まで各施設の応募箱へ(ハガキに必要事項を書き、〒666-0016・中央町12-2の保健センターへ郵送可)

問合せ 保健センター ☎(758)4721

### 防災・減災フェア 防災に役立つ展示

8月28日(日)~9月1日(火)午前9時~午後5時

※最終日は午後3時

◎市役所1階市民ギャラリー

「防災・減災フェア」を開催。家具転倒防止金具や非常持ち出し品、備蓄食のサンプルの他、6月に公表した防災マップや防災行政無線、自主防災組織の啓発に関する展示物など、家庭での防災・減災に役立つ展示を行います。

これをきっかけに、再度、家庭や職場での防災・減災対策を確認してください。



問合せ 危機管理室 ☎(740)1145

### 市特産「朝採りの恵み」を販売 いちじくの品評即売会

8月16日(土)午前10時から

@アステ川西びゅう広場

市農業振興研究会や市営農研究会と共催で、特産のいちじく「朝採りの恵み」を販売。会場では、品評会受賞いちじくや、いちじくを使ったお菓子の販売なども行います。

売り切れ次第終了。午前9時から9時半まで整理券を配布。箱数制限があります。

問合せ 産業振興課 ☎(740)1164

8月21日  
募集〆切

## 「かわにし健幸マイレージ2017」参加者を募集

# 「健幸」生活への第一歩