国民健康保険税

問合せ■税務課　市民税担当　☎内線124

01 算定方法

「医療分」と「高齢者支援金分」と「介護分」を合算した額です。

「医療分」と「高齢者支援金分」は年齢に関係なく国民健康保険の被保険者全員が算定され、「介護分」は40歳以上65歳未満の被保険者のみ算定されます。また世帯主が納税義務者となります。世帯主が職場の健康保険に加入している場合でも、世帯に1人でも国民健康保険の加入者がいる場合は世帯主宛に納税通知書を送付します。

【税　率】

「所得割」、「均等割」、「平等割」の3方式で計算します。

本年度から国民健康保険税の限度額が変わりました。

令和2年度	所得割額（所得に応じて）	均等割（人数に応じて）	平等割（世帯に応じて）	限度額
医療分	7.70%	25,200円	21,600円	**63万円**
高齢者支援金分	2.50%	8,400円	6,600円	**19万円**
介護分	1.90%	10,200円	6,000円	**17万円**

【所得が低い方の軽減措置】

5割軽減・2割軽減の範囲が拡大されました。世帯の総所得金額が、基準以下の世帯は「均等割額」と「平等割額」が軽減されます。

※軽減措置は本人の申告に基づいて行います。所得の申告がないと、軽減の対象にはなりません

軽減割合	基準となる所得金額
7割軽減	33万円
5割軽減	33万円＋（被保険者数）×28.5万円
2割軽減	33万円＋（被保険者数）×52万円

02 納付方法

普通徴収

納付書や口座振替で納める方法です。

特別徴収でない場合は、普通徴収で納めていただきます。**7月13日（月）**に納付書を発送します。

納付期間は7月～翌年2月までの8カ月間（8回）です。

特別徴収

年金からの振替（天引き）で納める方法です。

特別徴収の対象となる要件

（1）世帯主が国民健康保険の被保険者であること

（2）世帯内の国民健康保険の被保険者全員が、年齢65歳から74歳までであること

（3）特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上であること

（4）国民健康保険税と介護保険料の合計額が年金額の2分の1以下の金額であること

※申請により口座振替へ変更することができます

7月から 国民健康保険税・介護保険料 後期高齢者医療保険料の納付が始まります

介護保険料

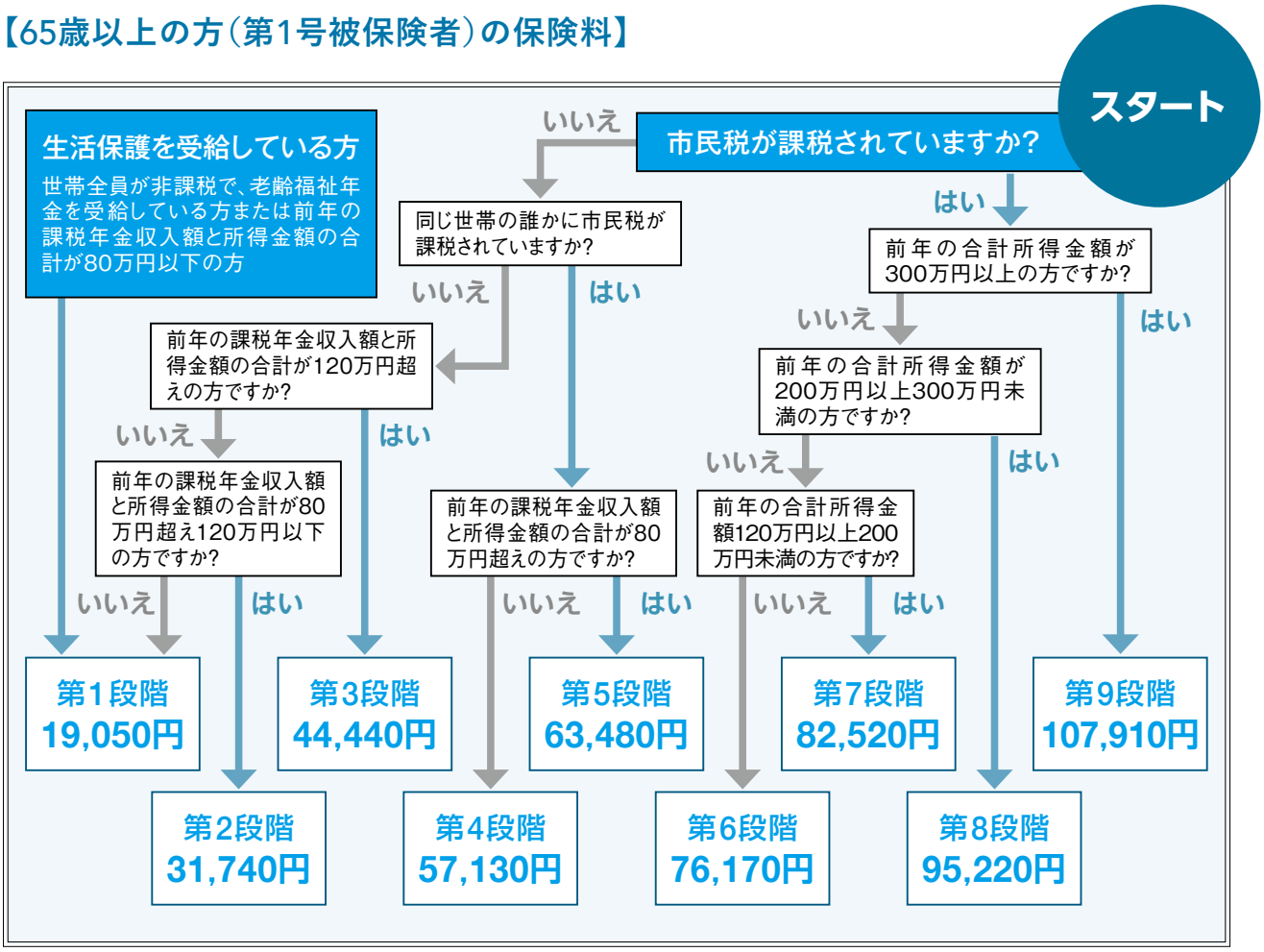
問合せ■税務課　市民税担当　☎内線125

富士吉田市の基準額　年額 63,480円

（全国平均 70,428円／山梨県平均 70,068円）

01 算定方法

【65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料】



【40～64歳の方（第2号被保険者）の保険料】

算定方法は加入している医療保険により異なります。加入している医療保険（職場の健康保険や国民健康保険など）の保険料と一緒に医療保険者に納付します。

02 納付方法（65歳以上の方）

普通徴収　年金が年額18万円未満の方 →

納付書や口座振替で納めます。
7月～翌年2月までの8カ月（8回）。
7月6日（月）に納付書を発送します。

特別徴収　年金が年額18万円以上の方 →

年金の支払い月に天引きされます。

後期高齢者医療保険料

問合せ■税務課　市民税担当　☎内線119

01 算定方法

被保険者（75歳以上の方と一定の障害のある65歳以上の方）一人一人に負担していただきます。保険料は、平成31年（令和元年）中の所得により決定します。

山梨県の保険料	＝	均等割額	＋	所得割額
令和2・3年度	**＝**	**40,490円**	**＋**	**［（所得－33万円）×7.86%］**

保険料限度額：64万円（所得の高い方でも年64万円が上限です。）

【所得が低い方の軽減措置】

所得が基準以下の場合は、均等割額が軽減されます。

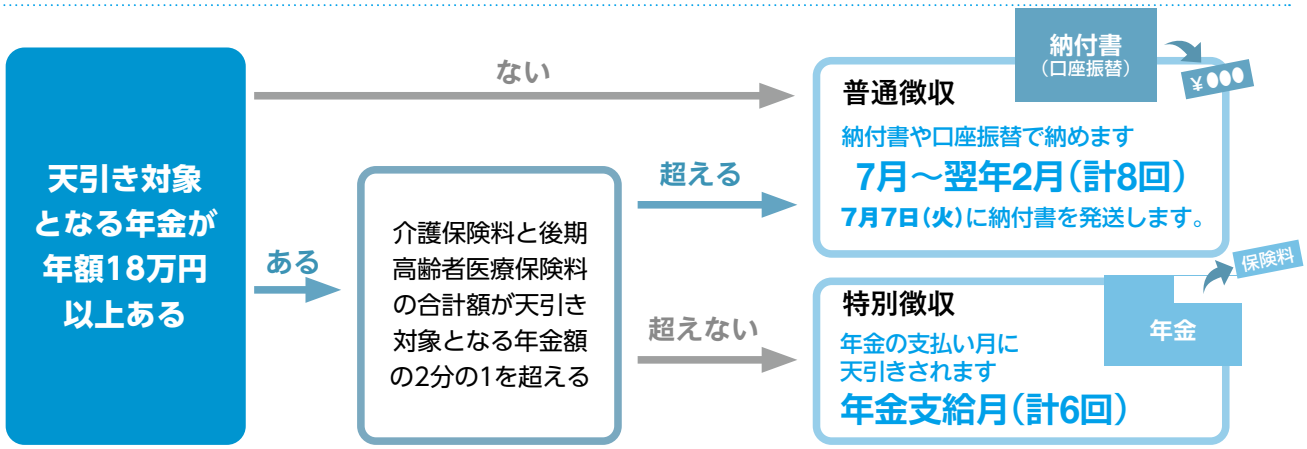
同一世帯内の被保険者と世帯主（被保険者でない場合も含む）の総所得金額	軽減割合	軽減後均等割額
基礎控除（33万円）を超えない世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下（その他の所得がない）の世帯	7割軽減（※1）	12,140円
基礎控除（33万円）を超えない世帯	7.75割軽減（※2）	9,110円
「基礎控除（33万円）＋28.5万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯	5割軽減	20,245円
「基礎控除（33万円）＋52万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯	2割軽減	32,392円

公的年金を受給している方（65 歳以上）は均等割の軽減判定時に年金の所得から最大 15 万円を控除します。
※1 昨年度 8 割軽減の対象であった方は、本年度以降特例が廃止されたため、7 割軽減となります。
※2 昨年度 8.5 割軽減の対象であった方は、特例廃止による年金生活者支援給付金の支給対象となっていないため、本年度に限り、国の特例措置による軽減分（0.75 割）が含まれています。

【被扶養者だった方の軽減措置】

職場の健康保険などの被扶養者だった方は、平成31（令和元）年度から、資格取得後2年を経過するまで、均等割が5割軽減され、所得割はかかりません。ただし、世帯の所得が低い方は均等割の軽減（7割軽減、7.75割軽減）が受けられます。

02 納付方法



国民健康保険高齢受給者証が更新されます

問合せ■国民健康保険室
☎内線172

国民健康保険に加入している70歳から74歳の方の新しい高齢受給者証（有効期限：**令和3年7月31日**）を、7月下旬に普通郵便で郵送します。内容をご確認の上、8月から医療機関を受診する際には、国民健康保険の被保険者証と一緒に新しい受給者証を提示してください。現在使っている受給者証は8月1日以降、使用できませんので、細かく切るなどして破棄をお願いします。

一部負担金の割合は課税所得に応じて「2割」または「3割」となります。

新しい高齢受給者証（見本）

山梨県国民健康保険高齢受給者証

有効期限	令和　3年　7月31日		
交付年月日	令和　2年　8月　1日		
記号・番号	403-123456		
世帯主	住所	富士吉田市下吉田6丁目1番1号	
	氏名	富士山　一郎	男
対象被保険者	氏名	富士山　一郎	男
	生年月日	昭和22年　4月　1日	
一部負担金の割合	2割		
発効期日	令和　2年　8月　1日		
保険者番号並びに交付者の名称及び印	1 9 0 0 2 5 山梨県富士吉田市下吉田 6-1-1 富士吉田市 TEL　0555－22－1111		

後期高齢者医療被保険者証が更新されます

問合せ■国民健康保険室　☎内線176

新しい被保険者証（見本）

403-0004
山梨県富士吉田市
下吉田６丁目１番１号
富士山　花子　様

簡易書留

富士吉田市役所　（差出元及び返還先）
山梨県富士吉田市下吉田６丁目１番１号
〒403-8601
TEL0555-22-1111

↓　ここを折ってゆっくりとはがしてください

被保険者名	富士山　花子
被保険者番号	００１２３４５６
負担割合	１割
有効期限	令和３年７月３１日

後期高齢者医療保険者証 有効期限 令和3年7月31日
交付年月日 令和2年7月 1日
被保険者番号 00123456
住　所 富士吉田市下吉田6丁目1番1号
氏　名 富士山　花子　性別 女
生年月日 大正14年2月2日
資格取得年月日 平成20年4月1日
発行期日 平成20年4月1日
一部負担金の割合 1割
保険者番号 39192026
保険者名 山梨県後期高齢者医療広域連合

後期高齢者医療保険に加入している方（75歳以上の方と一定の障害のある65歳以上の方）の新しい保険証は『**紫色**』で、有効期限が『**令和3年7月31日**』です。

7月下旬に簡易書留で郵送しますので、内容をご確認の上、8月から医療機関を受診する際には、新しい保険証を提示してください。負担割合は課税所得に応じて「1割」または「3割」となります。現在使っている保険証は8月1日以降、使用できませんので、細かく切るなどして破棄してください。

後期高齢者医療保険料の未納が続くと、保険証の有効期限が短くなる場合があります。もう一度納め忘れがないか確認をお願いします。

※保険証の色は紫色です

市立病院 事業会計

令和元年度下半期（10～3月）の事業状況を報告します

市立病院は地域の多様化・高度化する医療ニーズに対応するため、医療スタッフの充実、医療の質の向上など、医療サービスの確保に努めています。

経理の状況は、収益的収入支出は前年度の下半期に比べ、収入総額は3.3％の増、支出総額は3.2％の増となり、収支差引では6,263千円の減益となっています。

問合せ■市立病院管理課　☎22-4111　内線2209

経理の状況（令和元年10月1日～令和2年3月31日）

1.収益的収入および支出（病院事業に伴う収入および支出）

（単位：千円）

区　分	令和元年度（A）	平成30年度（B）	増減（A-B）
1. 収入総額	4,440,769	4,299,490	141,279
医業収益	3,545,424	3,412,831	132,593
医業外収益	772,897	767,594	5,303
特別利益	122,448	119,065	3,383
2. 支出総額	4,727,075	4,579,533	147,542
医業費用	4,411,780	4,296,411	115,369
医業外費用	315,295	283,122	32,173
特別損失	0	0	0
収支差引（1-2）	△ 286,306	△ 280,043	△ 6,263

2.資本的収入および支出（病院の施設などの整備に伴う収入および支出）

（単位：千円）

区　分	令和元年度（A）	平成30年度（B）	増減（A-B）
1. 収入総額	253,973	263,694	△ 9,721
出資金	0	0	0
負担金	190,871	179,994	10,877
補助金	62,112	83,700	△ 21,588
寄付金	990	0	990
2. 支出総額	257,711	278,638	△ 20,927
建設改良費	119,473	143,001	△ 23,528
企業債償還金	138,238	135,637	2,601
収支差引（1-2）	△ 3,738	△ 14,944	11,206

地域別利用状況（令和元年10月1日～令和2年3月31日）

（単位：人・%）

地域名	入　院	構成比	外　来	構成比
富士吉田市	22,191	55.2%	41,223	52.5%
都留市	2,257	5.6%	7,247	9.2%
大月市	569	1.4%	1,226	1.6%
西桂町	1,814	4.5%	3,029	3.8%
富士河口湖町	5,607	13.9%	10,798	13.8%
忍野村	2,799	7.0%	6,724	8.6%
山中湖村	2,410	6.0%	4,154	5.3%
道志村	450	1.1%	771	1.0%
鳴沢村	669	1.7%	1,242	1.6%
県内その他	436	1.1%	766	1.0%
県外	1,009	2.5%	1,297	1.6%
合　計	40,211	100.0%	78,477	100.0%

水道事業会計

水道は生活に欠かせないライフラインです。安心・安全なおいしい水を継続的に供給するために、水道事業では老朽化による配水管の更新・耐震化に取り組んでいます。今後も水道施設の強化とともに事業運営の効率化を進め、給水サービスの向上に努めます。

経理の状況は、収益的収入支出は、前年度の下半期に比べ、収入総額は2.1％の減、支出総額は0.4％の減となり、収支差引は7,567千円の減益となっています。

問合せ■上下水道管理課　☎内線615

経理の状況（令和元年10月1日～令和2年3月31日）

1. 収益的収入および支出（水道事業に伴う収入および支出）

（単位：千円）

区　分	令和元年度（A）	平成30年度（B）	増減（A）-（B）
1.水道事業収益	439,758	449,154	△9,396
営業収益	290,499	301,298	△10,799
営業外収益	149,259	147,856	1,403
2.水道事業費用	500,900	502,729	△1,829
営業費用	472,142	472,374	△232
営業外費用	28,758	30,355	△1,597
収支差引（1-2）	△61,142	△53,575	△7,567

2. 資本的収入および支出（水道の施設などの整備に伴う収入および支出）

（単位：千円）

区　分	令和元年度（A）	平成30年度（B）	増減（A）-（B）
1資本的収入	496,832	416,967	79,865
負担金	121,920	91,383	30,537
企業債	186,000	197,000	△11,000
補助金	180,415	120,258	60,157
出資金	8,497	8,326	171
2資本的支出	645,590	536,858	108,732
建設改良費	556,398	449,158	107,240
企業債償還金	89,192	87,700	1,492
収支差引（1-2）	△148,758	△119,891	△28,867

防衛（8条）
鐘山配水区配水管工事（農場線外1路線）

主な工事の状況（令和元年10月1日～令和2年3月31日）

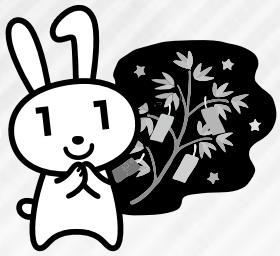
○白糸配水区配水管更新工事（白糸水系）
口径　150㎜　　延長　95.7m

○防衛（8条）鐘山配水区配水管工事（農場線外1路線）
口径　200㎜　　延長　411.1m

○防衛（9条）下宿配水場管理棟建築工事
RC構造　1棟

防衛（9条）下宿配水場管理棟建築工事

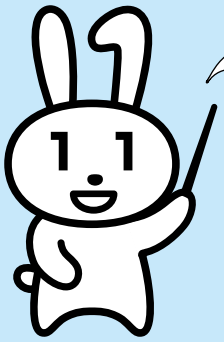
お持ちですか？
マイナンバーカード



問合せ■市民課　窓口・戸籍担当　☎内線236

通知カード

マイナンバーカード



通知カードは廃止されました

マイナンバーを証明するための通知カードの再発行などの手続きは5月25日で廃止されました。今後の通知カードの取り扱いは下記のとおりです。

- 通知カードに記載された氏名・住所などが住民票に記載されている事項と一致している場合は引き続き、マイナンバーを証明する書類として使用できます。
- 氏名・住所などの記載事項に変更がある方はマイナンバーが記載された住民票の写し、住民票記載事項証明書でマイナンバーの証明ができます。

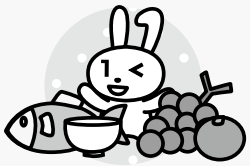
マイナンバーカードのメリット

身分証明書になる！

ライブ会場の入場、携帯の契約、会員登録などに使える！

各種証明書をコンビニで取得できる！

全国のコンビニで、住民票の写しなどが取得できる！



ポイントで買い物ができる！

9月から実施予定！

地域の商店やオンラインでお買い物に使える！

健康保険証として使える！

令和3年3月(予定)からスタート！

ピッとかざすだけでOK！

とっても便利に！

スマホ・パソコンでラクラク！

- オンラインで確定申告ができる。
- 子育てをはじめとする行政手続ができる。
- 健診結果や医療費が確認できる(予定)。

マイナンバーカードでの市のコンビニ交付サービス

全国のコンビニエンスストアで「住民票の写し」と「印鑑登録証明書」の交付が受けられるようになります。また、市役所の開庁時間内に市民課ロビーにある自動交付機でも交付ができます。

取得できる証明■住民票の写し
印鑑登録証明書

利用時間■午前6時30分～午後11時
※土・日曜日、祝日も取得できます！
（12月29日～1月3日を除く）

対象コンビニ■セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート

交付手数料■1通　200円
※市役所市民課の窓口では、300円

マイナンバーカード　申請から受取までの流れ

本人が申請 → **自宅に「交付通知書」着** → **市民課で受取**

郵送・スマートフォン・パソコンなど
約1カ月

必要事項・書類を
記入・持参し市民課へ

申　請

①郵送

申請書の部分を切り取ってください。

↓

表面に電話番号、裏面に申請日を記入、署名し、決められた仕様の顔写真を貼ってください。

↓

通知カードに同封されていた返信用封筒に入れてください。※差出有効期間が過ぎていても令和4年5月31日まで使えます

↓

ポストに投函してください。

②スマートフォン・パソコン

申請方法はこちらから
ご確認ください⇒

スマートフォンなどからの申請は右の申請書の☆印部分のＱＲコードを読み取ることで申請ができます。

申請先■地方公共団体情報システム機構

受　取（申請から約1カ月後）

受取先■市民課

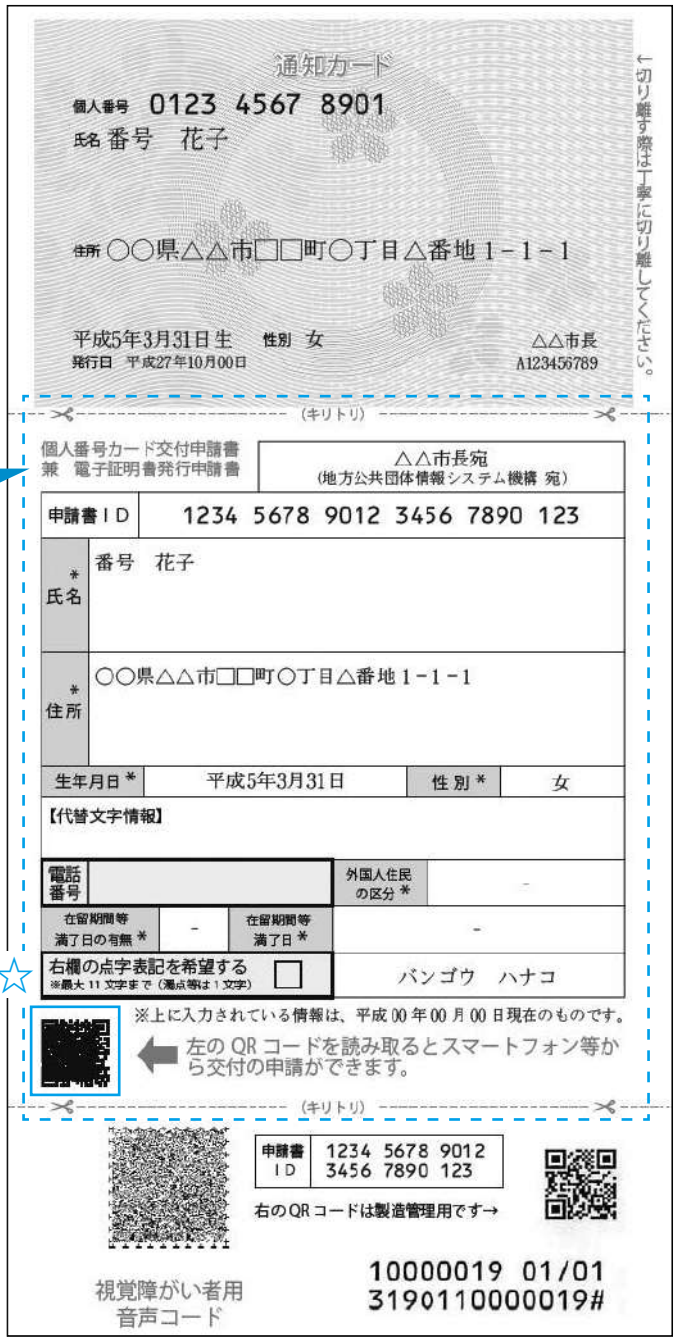
交付通知書（はがき）が自宅に届きます。

↓

交付通知書に記載の必要書類をお持ちになり、申請者本人（未成年者も含む）が市民課へお越しください。

↓

本人確認の上、暗証番号を設定していただくと、マイナンバーカードが受け取れます。
初回交付手数料は無料です。



※5月25日以降に初めてマイナンバーを付番された方は、この様式ではありません

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178
平　日　午前9時30分～午後8時
土日祝　午前9時30分～午後5時30分

申請書がない方、申請書に記載の住所や氏名に変更がある方は、市民課にお越しください。

詳しくは、市民課またはマイナンバー総合フリーダイヤルへお問い合わせください。

TOPICS 01

ひとり親家庭の支援制度

児童扶養手当

父母の離婚など、父または母と生計が同じでない子どもを養育している家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立を促進し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

支給要件■①～⑤のいずれかに該当する子どもを、父または母が監護し、生計を同じにしている場合

①父母が婚姻を解消した子ども
②父または母が死亡した子ども
③父または母が一定程度の障害の状態にある子ども
④父または母の生死が明らかでない子ども
⑤父または母が1年以上遺棄している子ども、父または母が1年以上拘禁されている子ども、母が婚姻によらないで懐胎した子ども、父または母が配偶者からの暴力により保護命令を受けた子ども　など

母子・父子寡婦福祉資金貸付償還金利子補給事業

山梨県母子・父子寡婦福祉資金の貸し付けを受けている方を対象に、利子補給を実施しています。

対象■山梨県母子・父子寡婦福祉資金の貸し付けを受けている方

利子補給額■利子に相当する額を補給します

問合せ■子育て支援課　☎内線563

ひとり親家庭医療費助成事業

ひとり親家庭の親と児童、父母のない児童が病気やけがで通院、入院した場合に本人の負担した費用（保険適用分）を助成します。

対象条件■

①母子・父子家庭で18歳以下の児童を扶養している
②前年度または前々年度の所得税が非課税である（該当年度は申請月によって異なります）
③申請者と同居している家族の所得額が限度額以下である

就労支援事業

母子家庭の母や父子家庭の父の就労を支援します。

自立支援教育訓練給付事業

能力開発支援として教育訓練講座などの受講費を一部助成します。

高等職業訓練促進給付事業

就職に必要な資格の取得を推進するために、1年以上の養成期間で修業する場合、修業期間中の生活費の負担軽減のため、高等職業訓練促進費を支給します。

母子・父子自立支援プログラム策定事業

児童扶養手当受給者など、ひとり親家庭の状況・ニーズに応じて自立支援計画を策定し、ハローワークなどと連携の上、きめ細かな就労支援を実施しています。

TOPICS 02

みんなで取り組む障害者差別解消法
～障害を理由とする差別をなくすために～

障害者差別解消法とは

国や市などの行政機関、会社、店などの民間事業者による「障害を理由とする差別」をなくし、全ての人が障害の有無に関わらず、お互いに人格と個性を尊重しながら共生できる社会をつくるための法律です。障害を理由とする不当な差別的取り扱いと合理的配慮の不提供が禁止されています。

不当な差別的取り扱いとは

正当な理由なく、または障害があるという理由でサービス提供の拒否、制限をしたり、障害のない人には付けないような条件を付けることです。

例・車椅子の利用者が入店を断られた
・障害を理由に施設の利用や習い事を断られた

合理的配慮とは

障害のある人から何らかの配慮を求める意思表示があった場合に、負担になりすぎない範囲で合理的な配慮を提供することです。

例・筆談、読み上げ、ゆっくりと丁寧に説明するなどコミュニケーションの方法を工夫する
・段差がある場合に移動を手伝う

障害がある人もない人も安心して暮らせるまちに

誰もが病気や加齢、事故などで、障害者になる可能性があります。障害のある人の声に耳を傾け、差別をなくし、適切な配慮や支援の輪を広げていくことが大切です。

市では障害を理由に差別的な扱いを受けたり、合理的な配慮を拒否されたりした場合に、障害者差別地域相談員が窓口で相談を受け付けています。

一人一人が改めて、障害について理解し、障害のあるなしで分け隔てることなく、互いに尊重し合いながら、ともに安心して暮らしていけるまちにしていきましょう。

問合せ■福祉課 ☎内線114

TOPICS 03

看護専門学校オープンキャンパス
～Webオープンキャンパスも同日開催!!～

教育概要・校舎などの施設を見学し、より一層学校に関心を持っていただくため、オープンキャンパスを開催します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、内容を縮小し、少人数で分散して実施します。看護師を目指している高校生・社会人の皆さんのご参加をお待ちしています。

日時■8月1日(土)
第1回：午前9時～10時30分、第2回目：午前11時～午後0時30分、第3回目：午後1時～2時30分、第4回目：午後3時～4時30分
※荒天などの場合は8月8日(土)に延期します
※各回先着20人、学生や入学を希望している社会人のみとなります
※社会人向けのトワイライトオープンキャンパスも別途予定しています

場所■看護専門学校3階講堂

内容■校内見学(施設見学・在校生による演習体験など)・看護学生との懇談
※今回参加できない方も同日開催のWebオープンキャンパスで参加できます。詳細は学校のホームページをご確認ください

参加料■無料

申込方法■参加希望の方は、7月10日(金)午前10時から受け付けを開始します。電話でお申し込みください。(申込時間：月～金曜日　午前10時～午後5時　※休日申し込み不可)

問合せ■看護専門学校 庶務課 上吉田5606-18 ☎(24)8787 http://www.fymns.ac.jp

昨年のオープンキャンパス

元気ハツラツ！

健康マガジン

Health Magazine

特定健診・がん検診日程などの変更

広報5月号でお知らせした特定健診・がん検診の変更や注意点をお知らせします。

○7・8月の日程は中止し、11・12月に5日間を追加します。

○受付時間の午前7時40分～8時50分の間で人数を振り分け、入場時間を指定します。

○9月5日は環境美化センターから医療センターへ場所を変更します。

○託児は全て中止します。

○受診日はマスクの着用が必須です。

○その他、各種制限を設けていますので、予約時にご案内します。

感染症の状況によっては延期・中止することがあります。

市民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

申込み・問合せ■健康長寿課　健康推進担当　☎内線770

9月	乳	子宮	10月	乳	子宮	11月	乳	子宮	12月	乳	子宮
1日(火)			1日(木)			**4日(水)**	○	○	**14日(月)**	○	
2日(水)			7日(水)			**5日(木)**	○		**15日(火)**	○	
5日(土)	○		18日(日)	△	○	**6日(金)**	○				
7日(月)			19日(月)	○		8日(日)	○				
13日(日)	○		20日(火)			9日(月)	○				
14日(月)			28日(水)			11日(水)					
27日(日)	△	○				12日(木)	○				
28日(月)	○					13日(金)					
						16日(月)					

※△の日程は40歳代マンモグラフィー対象者、50歳以上の女性のみ乳がん検診の空きがあります

歯周疾患検診・後期高齢者歯科検診のお知らせ

6月から受診券が使用できるようになりました。受診対象の方には5月末に受診券を郵送しています。

新型コロナウイルス感染症は基礎疾患がある方にとって、重症化リスクが高まるという統計が出ています。糖尿病や心臓疾患、血管の病気は歯周疾患と深い関わりがあるので、歯科検診を受診し、リスクを下げましょう。対象の年齢で受診券が届いていない方はご連絡ください。

問合せ■健康長寿課　健康推進担当　☎内線793

口腔ケアで認知症を予防しましょう!

「認知症予防に〇〇を食べるといいよ」という話をよく聞きませんか?

食べ物の内容も大切ですが、実は「よくかみ」、「しっかりかむ」ことが認知症予防になり、栄養がしっかり取れることでその効果が上がります。

今回はよくかむ、しっかりとかんで認知症を予防するというお話です。

1 カミング30（かみんぐさんまる）

「一口30回かみましょう」。皆さんは日頃何回かんでいますか?

よくかむとかなりあごが疲れるかもしれません。しかし、この「かむ」が脳の血流量を増やし、脳細胞の働きを活発化させます。

さらなる効果として、一口30回かむと食べ物と唾液がよく混ざり、消化も良くなり、食べ物の栄養が余すところなく取れます。

2 歯ごたえのある物も食べる

歯ごたえのある物も食べていますか?柔らかい物ばかりだと「しっかりとかむ」という力が弱くなってしまいます。歯ごたえのあるものを食べ、しっかりかむことで脳を刺激するだけでなく、唾液もたくさん出て栄養がしっかり取れ、認知症の予防につながります。

3 口腔体操のおすすめ

いつまでも何でもおいしく食べて健康でいるためには飲み込む力も大切です。飲み込む力が低下すると、むせたりして食べる量が減って意欲が下がり、認知症の引き金にもなりかねません。

実は、加齢とともに、喉周辺の筋肉も弱くなるため、その筋肉の体操が必要になります。それを口腔体操といいます。日常生活の中でついでにできますので、ぜひやってみましょう。

①食べるときに一口30回かむ

②歯磨きの後のぶくぶくうがい

前歯の部分で10回、右側の頬で10回、左側の頬で10回、ぶくぶくしましょう。

③音読をする

短い文でよいので、ゆっくり発音することが大切です。慣れたら早口言葉にも挑戦してみましょう。

④歌を歌う

声を出すことが大切です。

毎日の生活で少しの時間で認知症予防ができるので取り入れてみませんか?

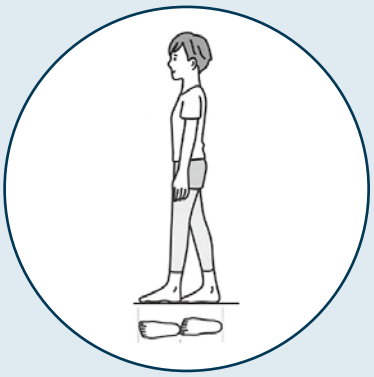
お口のことでお困りのことは市の歯科衛生士が相談に応じます。自宅に訪問しての対応もできますので、お気軽にご連絡ください。

問合せ ■健康長寿課 健康推進担当 ☎内線793

Tips

バランス能力をアップする体操

片足立ちに加えて『つぎ足立ち』もやってみてください。
やり方は右足のつま先に、左足のかかとをつけて立ちます。
10～20秒やったら、前後の足を入れ替えてください。
前後入れ替えるのを1セットとして、
朝昼夕と1セットずつ、壁などつかまれる
安全な場所でやってみましょう。



介護保険負担限度額認定証の申請手続き

～介護保険施設での食費・居住費の負担軽減～！

介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院・介護療養型医療施設の施設サービスや短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）を利用した際の食費・居住費は利用者の自己負担です。しかし、低所得などの理由により、自己負担が困難と認められる場合はその方の世帯の所得によって、3段階の自己負担限度額があり、その認定を受けるためには申請が必要です。

また現在認定を受けている方は「介護保険負担限度額認定証」を交付しています。有効期間は7月31日（金）までです。引き続き、制度を利用するには更新申請が必要ですので、忘れないよう、お早めに手続きをお願いします。

負担軽減の対象

第1段階

世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が住民税非課税で老齢福祉年金を受けている方または生活保護を受けている方

第2段階

世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が住民税非課税で本人の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間80万円以下の方

第3段階

世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が住民税非課税で第2段階に該当しない方

※第1～3段階の対象者は預貯金などが単身で1，000万円以下、夫婦で2，000万円以下である方

問合せ■健康長寿課 介護保険担当 ☎内線449

利用者負担段階と負担限度額（参考）

対象者	居住費（日額）				食費（日額）
	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	ユニット型（個室・個室的多床室）従来型個室／多床室
第1段階	820円	490円	490円（320円）	0円	300円
第2段階	820円	490円	490円（420円）	370円	390円
第3段階	1,310円	1,310円	1,310円（820円）	370円	650円

（　）内は介護老人福祉施設に入所または短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の額

紙おむつを支給します

在宅の高齢者などで常に紙おむつが必要な方に、年4回、使用枚数の一部を支給します。市で委託した業者が3カ月に1度、紙おむつ・尿取りパッドなどを自宅に配達します。

対象■①、②のいずれかの方

①要介護認定が要介護3以上の方のうち、常時紙おむつなどを必要としている方

②要介護認定が要介護1または要介護2の方のうち、常時失禁のため、紙おむつなどを使用し、移動や排せつ動作に介助を必要とする方

①、②に該当しない方で、常時紙おむつを必要としている方はご相談ください。

※詳しくは申請前にお問い合わせください

申請受付■8月（第2期）からの支給を希望する方は7月17日（金）までに申請をしてください。

申込み・問合せ■健康長寿課 高齢者担当 ☎内線446

乳幼児健診再開のお知らせ

延期をしていた乳幼児健診を7月から再開します。ご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

・2月が健診日だった方からご案内します。　・受付時間は対象者によって異なります。

・年間日程は市のホームページに掲載しています。

4カ月健診

【対象】

7月 8日(水)	令和元年9月23日～10月26日生
29日(水)	令和元年10月27日～11月22日生
8月25日(火)	令和元年11月23日～12月14日生

2歳児歯とこころの相談

【対象】

7月 9日(木)	平成29年9月6日～30日生
8月20日(木)	平成29年10月1日～11月5日生
27日(木)	平成29年11月6日～12月3日生

1歳6カ月健診

【対象】

7月 1日(水)	平成30年7月1日～23日生
28日(火)	平成30年7月24日～8月14日生
8月26日(水)	平成30年8月15日～9月19日生

3歳児健診

【対象】

7月10日(金)	平成28年8月21日～9月17日生
8月21日(金)	平成28年9月18日～10月13日生
28日(金)	平成28年10月14日～11月16日生

発育・発達相談会

9カ月健診と離乳食教室の中止により、発育・発達や離乳食について心配な方のために実施します。希望者のみ15分の予約制です。

離乳食についてはこちら→

内容■身体計測、保健相談、栄養、歯科相談
日時■7月30日(木)　午前9時30分～正午
場所■医療センター
申込み・問合せ■健康長寿課　母子保健担当
☎内線793・799

市立病院だより

スペシャリスト看護師の紹介 ～PART2 認定看護師～

専門看護師・認定看護師

今月号では認定看護師を紹介をします。認定看護師は約半年間、各養成校で教育を受け、資格試験に合格した看護師です。それぞれの専門分野において、熟練した看護技術と知識を持ち、患者さんや家族へ水準の高い看護を提供します。

現在、認定看護師の資格は21分野あり、市立病院では10分野、13人の認定看護師がいます。それぞれが病棟や外来、集中治療室、透析室、在宅支援室などに所属しながら、自身の専門分野で直接患者さんや家族に関わっています。

例えば、手術後や急激に悪化した病気の患者さんに集中治療室での早期回復、合併症予防を行います。急激な変化の中で患者さん、家族は戸惑いもあると思いますが、しっかりと耳を傾け、一つ一つ丁寧にお手伝いをします。

また、患者さんが糖尿病や腎臓病、脳卒中、がん、認知症など自身の病気と向き合いながら、仕事や趣味、家事や育児など日々の生活や生きがいを大切にして、自分らしく過ごせるようにお手伝いしたいと考えています。

各分野の認定看護師の詳細は、来月に市立病院のホームページで掲載を予定していますので、ぜひご覧ください。院内にもスペシャリスト看護師のポスターを掲示していますので、自身や家族の病気のことで何かありましたらいつでもご相談ください。

子育てしたいまち No.1 を目指して！

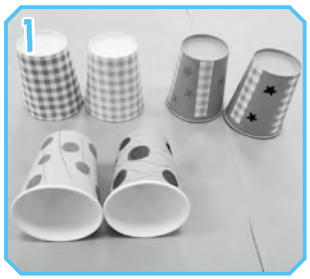
えがおいっぱい！ 子育て情報局

つどいの広場にじいろ

～紙コップDE 織姫と彦星～

もうすぐ七夕ですね。今回は自宅で作れ、楽しめる七夕飾りを紹介します。

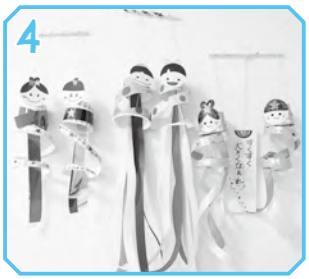
用意するもの■紙コップ、折り紙や画用紙、ひも、シール、はさみ、のり、ペンなど



1 紙コップに模様を描く

2 紙コップを切る

3 顔・えぼし・冠を作る



4 顔を貼り、ひもでつるし完成。短冊やリボン・テープ・シールを使ってアレンジも(^▽^)/

5 広場にも天の川登場!!

~Let's GO!!~ つどいの広場ハーモニーへ

☎23-8994

場所 Q-STA3階
対象 0～3歳児とその保護者
開館日・時間
月～金曜日：午前10時～午後4時
第1・3土曜日：午前10時～午後3時
※27日(月)はお休み
※開館日や予定などは変更・中止になることがありますので、ブログをご確認ください

つどいの広場ハーモニーのブログ↓

つどいの広場ハーモニー 7月予定表

日にち	時間	教室名など
1日(水)・15日(水) 29日(水)	午前10時30分	ママのストレッチ体操
3日(金)・10日(金) 17日(金)・31日(金)	午前10時 ～午後3時	保健師相談会
4日(土)・18日(土)	午前10時 ～午後3時	土曜ひろば
6日(月)	午前10時30分	川邊修作先生に学ぶ子育て講座
13日(月)	午前10時15分	お誕生日会
14日(火)	午前10時 ～午後3時30分	0歳児　身体計測と手形or足形ペッタン
21日(火)	午前10時30分	TVじゃ言えないお金の話

家庭訪問型子育て支援「ホームスタート」を利用しませんか？

6歳未満のお子さんが1人でもいる家庭に、養成講座を受けたボランティアのホームビジターが週に1回訪問します。一緒に家事・育児をしたり、話をしながら過ごす新しい家庭訪問型の子育て支援です。子どもと遊んだり、子育てひろば・病院に出掛けたり、一緒に離乳食を作ったりします。

利用者さんの声

- 主人は仕事で帰宅が遅く、双子なので外出することも難しく、大人と会話ができることがうれしかったです。
- 普段はできない漂白剤を使った、台所や浴槽の掃除ができました。

※利用は無料で、プライバシーは守られます
　ベビーシッターや家事代行はできません

申込み・問合せ
つどいの広場ハーモニー内
ホームスタート・ふわっと
☎23-8994（平日：午前10時～午後4時）
hs-fuwatto @mfi.or.jp

子育て支援センター予定表

7月

○:妊婦さん　□:1歳未満児　♡:ファミサポ会員　♪:つどいの広場にじいろ利用者

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 □ぽかぽか測定 （1･2･3カ月児）	10	11
12	13 □ベビーマッサージ （4･5･6カ月児） ♪足のおはなし &測定	14	15 ♪なかよしクレヨン読み聞かせ会	16	17	18
19	20 □ベビーマッサージ（7･8･9カ月児） ♪子育て中でもキャリアアップ	21	22 ♪わらべうた	23	24	25
26	27 □ベビーマッサージはじめてクラス （3～9カ月児）	28	29	30	31	

下吉田7-29-19　☎22-5155　FAX22-7666
開館時間　午前8時30分～午後6時
※7月の利用は学習室・多目的室以外、全て前日までの予約が必要です

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、利用人数制限や開館時間、イベントなどが変更・中止となることがあります