

75歳以上の方の 医療保険制度

後期高齢者医療制度

75歳（寝たきりなど一定の障害のある方は65歳）になると、後期高齢者医療制度で医療を受けることとなります。該当する方は誕生日を迎えた日から後期高齢者医療被保険者となり、その日から医療を受けることができます。

■被保険者証は

誕生日の前日までに郵送で交付されます。なお、それまで加入していた医療保険の資格は喪失することになりますので、速やかに保険証の返還手続きを行ってください。

■自己負担割合

皆さんが窓口で支払う医療費の負担割合は1割（一定以上所得者は3割）です。

■入院時食事療養費及び療養病床に入院時の食費・居住費は

国民健康保険の負担額と同じですので、5ページをご覧ください。

■病院等で受診するときは

病院の窓口には必ず後期高齢者医療被保険者の窓口にご確認ください。

■1か月の自己負担限度額

負担区分	自己負担限度額		
	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	
一定以上所得者 (※1)	44,400円	80,100円 + 下記(※3)の加算額 多数該当(※4)の場合は44,400円	
一般	12,000円	44,400円	
低所得者 (※2)	II	8,000円	24,600円
	I	8,000円	15,000円

- ※1 一定以上所得者…課税所得が145万円以上の方
- ※2 低所得者II…世帯全員が非課税の方
低所得者I…世帯全員が非課税で、年収が80万円以下の方
- ※3 加算額…(医療費総額 - 267,000円) × 1%
- ※4 多数該当…過去12か月間の高額療養費の支給回数が4回目以降となる方

■医療費が高額になったとき

1か月に負担する自己負担限度額は、1つの医療機関ごと（医科、歯科では別々）に左上の表のとおりです。限度額を超えた場合は、申請して認められると、超えた分が高額療養費として支給されます。

■保険料の金額は

7月には、平成19年の所得を基に計算した正式な保険料を、対象者全員に通知します。

■保険料の納め方は

すでに年金から特別徴収されている方は、引き続き特別徴収により納めていただきます。

現在、特別徴収されていない方については、次のようになります。

▼今後も年金から特別徴収されない方（納付書または口座振替により納めていただきます）

▽年金の金額が18万円未満の方

▽介護保険料との合計額が、年金受給額の半分を超える方（複数の年金を受給している方は、別に定める優先順位の高い年金の額で判定されます）

▽介護保険料が特別徴収されていない方

▽10月以降の年金から特別徴収される方
▽社会保険や共済組合などの被用者保険

に加入していた方

※被保険者（本人）だった方は、4月～9月の保険料を納付書または口座振替により納めていただきます。なお、被扶養者（家族）だった方は、4月～9月の保険料はかかりません。

▼12月以降の年金から特別徴収される方（特別徴収の開始月は加入時期により異なります）

▽4月2日以降に後期高齢者医療制度に加入した方

※年金からの特別徴収が始まるまでは、納付書または口座振替により納めていただきます。

■問い合わせ
北海道後期高齢者医療広域連合（☎011-290-5601）

▼市役所へは、保険証や医療費などに関することは市民生活グループ（☎42-3217）、保険料に関することは

税務グループ（☎42-3214）へ。



見つけよう！ 危険な老化のサイン

～生活機能評価～

年とともにあらわれる「老化」は、ある程度は仕方のないことです。しかし、そのまま放っておけば体は弱るばかりで、生活をする上で支障が出たり、趣味を楽しむ意欲がなくなったりして生活の質を低下させます。

生活の質を保ち改善させるためには、生活習慣病予防に加え、介護予防として不活発な生活が原因でおきる「廃用症候群」や、老化による「老年症候群」といった日常生活における障害や危険な老化のサインを早期に発見・対応していくことがたいせつです。

あなたの「危険な老化のサイン」をチェックしてみましょう！！

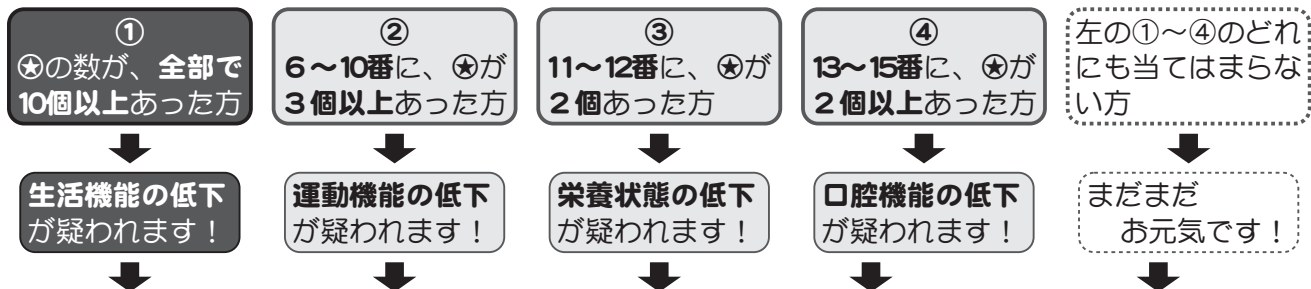


番号	質問項目	回答		
		はい	いいえ	
1	バスなどを利用して1人で外出していますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	①生活機能
2	日用品の買い物をしていますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
3	預貯金の出し入れをしていますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
4	友人の家を訪ねていますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
5	家族や友人の相談にのっていますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	②運動機能
7	いすに座った状態から何にもつかまらずに立ち上がっていますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
8	15分くらい続けて歩いていますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
9	この1年間に転んだことはありますか？	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10	転倒に対する不安は大きいですか？	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	③栄養状態
11	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12	次の計算結果(BMI)が18.5未満になりましたか？ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 【例】身長150cm、体重50kgの場合 BMI = 50kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 約22.2(この場合は「いいえ」)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	④口腔機能
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14	お茶や汁物などでおせることがありますか？	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15	口の渇きが気になりますか？	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16	週に1回以上は外出していますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18	周りの人から「同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか？	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19	自分で電話番号を調べて電話をかけていますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
20	今日が何月何日かわからないときがありますか？	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	

◆お疲れさまでした。○がついた★を数え、次のページで判定してみましょう。 ★の数 個
(上記のうち、6～10番まで 個、11～12番まで 個、13～15番まで 個)

❗ 見つけよう！危険な老化のサイン～生活機能評価～

◆右ページの「★」の数をもとに判定してみましょう。



「危険な老化のサイン」がでている可能性があります。
生活機能評価健診を受けて、詳しく体の状態を診てもらい、介護予防事業に参加しましょう。

●生活機能評価健診を次のとおり実施します。

- ▷会場 歌志内市立病院
- ▷健診時期 7月1日(火)～31日(木)の火・水・木曜日
- ▷検査内容 身体計測(身長・体重)、血圧測定、問診、診察、血液検査(貧血、アルブミン)、心電図検査
- ▷対象 65歳以上の方で、上記のチェックで①～④のいずれかに該当した方
- ▷健診料 無料
- ▷申し込み 保健介護グループ(☎42～3213)

※生活機能評価健診を受けて、生活機能の低下が認められた方には、介護予防事業(元気はつらつ教室など)のご案内をします。

自分なりに運動や趣味の活動を行って、今の心身状態を維持できるようにお過ごしください。



叙勲

黒田 豊さんに瑞宝双光章
窪田直榮さんに瑞宝单光章

第10回危険業務従事者叙勲と平成20年春の叙勲が4月下旬に発表され、当市ではお二人が受章されました。

■第10回危険業務従事者叙勲

黒田豊さん(70歳・本町第二)

黒田さんは、昭和32年4月から平成10年3月まで41年間の長期にわたり、消防職員として各種消防活動に従事され、昭和62年からは消防長として本市における消防活動の指揮を執り、火災などにおける被害を最小限にとどめてこられました。

5月14日、東京都において行われた伝達式に出席された黒田さんは、「国や社会のために活躍されたことを感謝しますという天皇陛下のお言葉に感激の極みです。」と話されました。



▲黒田豊さん

す。」と受章の喜びを話されました。

■平成20年春の叙勲

窪田直榮さん(62歳・神威美山町)

窪田さんは、昭和55年から平成19年3月まで27年の長期にわたり、救護施設親愛の家の寮母として、入所者の日常生活全般の介助支援に携わってこられました。

仕事のかたわら社会福祉主事や介護福祉士の資格を取得するなど、業務に対する熱意と行動力により入所者をはじめ職員からも厚い信頼を受けられていた窪田さんは、今回の受章に「同僚の支えや、入所者の皆さんからもらった元気で27年間仕事を続けて来られました。皆さんに感謝します。」と話されました。



▲窪田直榮さん