

医療費をお知らせ 該当者は確認を

■医療費の通知

国民健康保険(国保)加入者と長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の被保険者へ医療費を通知します。

●通知時期

国保加入者への通知は1回目を6月下旬、以後2カ月ごとに年6回行います。長寿医療制度被保険者への通知は1回目を7月、以後4カ月ごとに年3回、後期高齢者医療広域連合から発送します。

●通知内容

国保加入者には受診者の世帯主あてに、長寿医療制度被保険者には受診者一人一人に、医療機関などの名称、診療年月、診療区分、日数、医療費の総額を通知します。

■保険証などの提示を忘れずに

保険診療を受けるときは、必ずそれぞれの被保険者証(保険証)を医療機関の窓口で提示してください。

問い合わせは
国保については
国民健康保険課 ☎898-6249
長寿医療制度については
同課 ☎898-6253
後期高齢者医療広域連合 ☎256-7171

■転入・転出などの場合は届け出を

長寿医療制度被保険者で、次の場合は市役所国民健康保険課か各支所へ早めに届け出てください。①から③は各支所でも受け付けています。

- ①転入したとき。
- ②転出・転居するとき。(後期高齢者医療被保険者証を用意)
- ③死亡したとき。(後期高齢者医療被保険者証、印鑑を用意)
- ④交通事故で治療を受けたとき。(後期高齢者被保険者証、交通事故証明書、印鑑を用意)

国保と長寿医療制度加入者 人間ドックの助成を追加募集

問い合わせは
国保人間ドックについては **国民健康保険課 ☎898-6249**
後期高齢者人間ドックについては **同課 ☎898-6253**

国民健康保険(国保)と長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の加入者を対象に、人間ドック健診費助成の申し込みを追加募集します。受診医療機関などは本紙3月15日号をご覧ください。なお、人間ドックの助成を受けた人は健診内容が重複するため、新さわやか健診(特定健診、後期高齢者健診)は受診できません。

■国保人間ドック

対象=次のすべてを満たす人。①今年度中に満30歳~75歳の誕生日を迎える(ただし75歳の誕生日前までに受診できる人)。脳ドックは今年度中に満40・45・50・55・60・65・70歳になる②4月1日現在国保に加入し国保税を完納している③健診受診時に国保資格を持っている

内容=〈①日帰り〉80人〈②1泊2日〉80人〈③脳ドック〉50人(各抽選)

自己負担額=①は1万4,550円②は3万6,150円③は2万円

■後期高齢者人間ドック

対象=次のいずれかを満たす人。①4月1日現在長寿医療制度に加入し後期高齢者医療保険料を完納している②来年2月末までに満75歳になり誕生日以後に受診できる

内容=〈日帰り〉230人(抽選)

自己負担額=1万4,550円

★以上2つの申し込みは国保か後期高齢者医療被保険者証と新さわやか健診受診シールを持参し、5月27日(水)~29日(金)の執務時間内に市役所国民健康保険課か大胡・宮城・粕川・富士見支所へ直接



健診で健康状態の確認を

5月31日から禁煙週間

あなたの煙は大丈夫？

5月31日(日)は「世界禁煙デー」。また、この日から6月6日(土)までは「禁煙週間」です。

この機会に、たばこによる健康への影響やマナーについて考えてみましょう。

問い合わせは
前橋保健センター ☎220-5783
禁煙認定施設については
県保健予防課 ☎226-2602



喫煙は指定の場所で

■喫煙者の割合が減少し禁煙希望者は増加

健康増進計画「健康まえばし21」の見直しのため平成20年度に実施したアンケートによると、男女ともに20歳代・30歳代の喫煙者の割合は大幅に減少し、禁煙希望者の割合は増加。特に男性の20歳代・30歳代では喫煙者の7割近くが禁煙を希望していました。

前橋保健センターでは「禁煙したいが、やめられない」という人を支援しています。気軽に問い合わせてください。

■たばこによる健康への影響

たばこの煙に含まれる有害物質は、200種類以上。このうち発がん性を示すものは約60種類もあります。たばこを吸う人は発がんのリスクが高くなり、それも多く臓器にわたっています。

■分煙に取り組もう

たばこの煙には、直接吸い込む「主流煙」と、たばこの先から出る「副流煙」の2種類があります。有害物質は副流煙に多く含まれています。

たばこを吸わない人が、副流煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」は、特に子どもたちの健康に影響を及ぼします。ぜんそくや気管支炎などの呼吸器の病気だけでなく、身長伸びなどにも影響。子どもたちの健やかな成長のために、禁煙・分煙を実践しましょう。



紫煙リボンでマナーアップ

分煙と喫煙マナー向上のシンボルとして紫煙リボンを推進しています。紫煙リボンを着けて受動喫煙防止などに取り組みましょう。

〈紫煙リボンの意思表示〉

吸う人・・・たばこの煙で周りに迷惑をかけません。
吸わない人・・・周りでたばこを吸わないでください。
専門家・・・たばこをやめようとしている人を支援します。

分煙のポイントは次のとおり。

①煙を外へ排出し、空気の流れを喫煙場所から非喫煙場所へ流れないようにする。

②喫煙室を設け、その部屋を天井から仕切る。

■妊娠中は要注意

妊娠中の喫煙は、胎児の成長を妨げたり、流産・早産の危険を高めます。受動喫煙でもこれらの影響が出ることも。

■禁煙施設を認定

県では、禁煙に取り組む施設を「禁煙認定施設」として認定。これらの施設には入り口などに「禁煙認定施設ステッカー」が掲示されています。

ランチを取りながら 市長と語ろう



市長と昼食を取りながら対談する「ランチタイムミーティング」。6月から8月までの参加団体を募集します。

日時=6月29日(月)・7月28日(火)・8月25日(火)、正午~午後1時

会場=市役所12階市民ロビー

対象=市内在住・在勤・在学で小学生以上の5~10人程度の団体・グループ(小中学生は保護者が引率)、各1組(抽選)

費用=1人500円程度(実費)

申し込み=6月12日(金)(必着)までにハガキで。参加希望日・団体名・参加人数・団体のプロフィール・代表者の住所・氏名・電話番号と市長と話したい主なテーマを明記し、市役所秘書課(☎内線3403)へ