

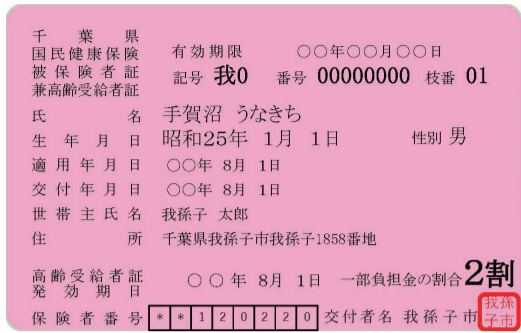
市の国民健康保険に加入中の70歳～74歳が対象

国民健康保険被保険者証の更新

現在の被保険者証兼高齢受給者証は7月31日(月)が有効期限です。8月1日(火)から有効の新しい被保険者証は、7月中旬に、同世帯の該当者全員分を世帯主宛てに郵送します。

◎医療費の自己負担割合

70歳以上の被保険者で、前年の住民税課税所得が145万円以上の方が一人でもいる世帯は3割です。前年度の所得で判定するため、所得の申告が必要です。未申告の方は、税務署・課税課(市役所本庁舎1階)で申告してください。
☎ 国保年金課・内線930



▲有効期間：8月1日～令和6年7月31日

人生の心配事をなくす 家族に思いを伝える終活の実践法

はじめての終活講座

どのように終活を始めればよいかをオンラインで解説します。受講者には我孫子市版エンディングノートをプレゼントします。

☎ 8月10日(木)14時～15時30分

Table with 2 columns: 場所 (Location) and 申し込み※7月31日(月)まで (Registration deadline). Lists various centers and their contact information.

講師 小谷進二さん(株鎌倉新書)
定員 各会場先着50人 費用 無料 会場 室内履き
☎ 高齢者支援課・内線429

バスやタクシーの割引証・利用券を発行

運転免許証自主返納者公共交通機関優遇制度

高齢ドライバーの交通事故を未然に防ぐための制度です。

☎ 市に住民登録がある70歳以上で運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書(発行時期不問)をお持ちの方

☎ 阪東バス・あびバス免許返納割引証(運賃が半額で4年間有効。アイバスでも使用可)、タクシー利用券(4,000円分)

※障害者割引などと併用不可

交付回数 1回※追加発行・更新不可

申請 運転経歴証明書、顔写真(縦3cm×横2.4cm)を交通政策課に持参
※代理人が申請する場合、代理人の本人確認書類が必要

☎ 交通政策課(市役所東別館2階)・内線330、運転経歴証明書の発行…我孫子警察署☎04-7182-0110

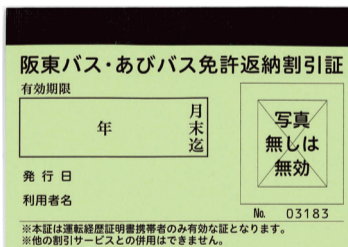


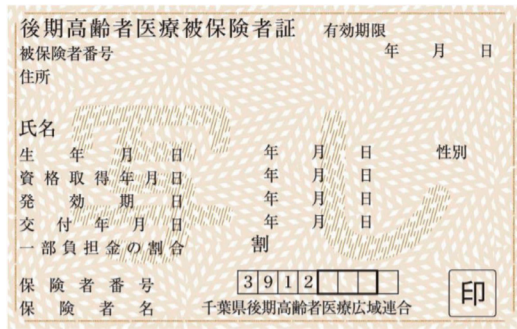
Table for '7月 健康教室' (July Health Classroom) with columns for 教室名 (Classroom name), 日時 (Date/Time), and 場所 (Location). Lists alcohol and heart health classes.

●休日(日曜日・祝日・年末年始)・夜間に急病になったら：消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※JAとりで総合医療センターにおける23時～翌8時30分の小児救急は原則重症患者のみです。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。

後期高齢者医療被保険者証の更新

◎被保険者証の更新・保険料決定通知書(納入通知書)の送付

現在の後期高齢者医療被保険者証(藍色)は7月31日(月)が有効期限です。8月1日(火)から有効の新しい被保険者証(薄茶色)は簡易書留、保険料決定通知書(納入通知書)は普通郵便で、7月中旬に郵送します。届かない・内容を確認したい場合はお問い合わせください。



▲有効期間：8月1日～令和6年7月31日

◎限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の更新

医療費自己負担割合が1割の方で、同世帯全員が市・県民税非課税の場合は、申請により限度額適用・標準負担額減額認定証を交付します。自己負担割合が3割の方で、同世帯被保険者の住民税課税所得が全員で690万円未満の場合、申請により限度額適用認定証を交付します。認定証を医療機関窓口で提示すると、所得に応じた自己負担額が適用されます(市・県民税非課税世帯の方は入院時の食事代も減額)。現在認定証をお持ちの方で、8月以降も対象の方には、新しい被保険者証と一緒に郵送します。

※有効期限切れの被保険者証や認定証は、細断するなど確実に処分してください。国保年金課(市役所本庁舎1階)・各行政サービスセンターに返却も可能です。

☎ 国保年金課・内線928

献血・骨髄ドナー登録にご協力を

☎ 7月7日(金)①10時～11時30分(ドナー登録11時15分まで) ②13時～16時(ドナー登録15時30分まで)

☎ 市役所議会棟前

☎ 男性45kg以上・女性40kg以上で16歳～69歳の方
※65歳以上の方は60歳～64歳に献血経験がある方

☎ 献血カード(お持ちの方)、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)

☎ 社会福祉課・内線377



初心者でも安心して学べます

聞こえない・聞こえにくい方のための手話講習会

☎ 8月3日～10月12日の木曜日13時55分～15時35分※8月17日を除く(全10回)

☎ 市内在住の中途失聴者・難聴者と家族、千葉県中途失聴者・難聴者協会会員※要約筆記あり

送迎バス 迎え…新木駅南口13時40分発、送り…障害者福祉センター15時50分発

☎ 先着15人 費用 1,200円(テキスト代)

☎ 所・申・☎ 電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を明示。障害者福祉センター☎04-7185-1124☎04-7188-0242



健康メモ No.456

過敏性腸症候群

おなかが痛くなりやすい・下痢になりやすい方は過敏性腸症候群の可能性がります。この病気は、ストレスや自律神経の乱れなどで、腹痛・おなかの不快感・下痢・便秘などを繰り返します。

特徴的な症状に、下腹部が痛むが排便すると和らぐ・おなかにガスがたまる・便を出しきれていない感じがする・腹痛はないがおなかに不快な感じがするといったものがあり、日本人の約10%がこの病

気に該当します。診断では、他に腸の病気がないか、症状が3カ月以上続いているかを考慮します。症状により下痢型、便秘型などに分け、食生活や生活習慣などを改善し、型に合った薬や消化管運動調節薬、整腸剤などで治療します。心理状態が大きく関わる場合はストレスを緩和する薬も必要です。

東葛辻仲病院 松尾恵五
☎ 健康づくり支援課☎04-7185-1126