

新しい生活がスタートする季節です。
就職や退職で健康保険が変わったら…

4/27(土)～5/6(月)
は大型連休

国民健康保険(国保)の手続き、

国保と会社などの健康保険を切り替える際には、保険の切り替え手続きが必要です。次のものを持参の上、役場健康福祉課または役場黒坂支所で手続きください。

お忘れなく

CASE 01

国保に加入するとき(退職など…)

退職などで職場の健康保険をやめたときや、健康保険の扶養家族から外れたときは、国保の加入手続きをしてください。

手続きに必要なもの

- 資格喪失連絡票など(会社などの健康保険を脱退したことを証明するもの)
- 本人確認ができるもの(運転免許証、パスポートなど) 印鑑(認印可)
- 任意継続の健康保険が満了のときは、任意継続の保険証(有効期限が記載されているもの)など

CASE 02

国保を脱退するとき(就職など…)

職場の健康保険などに加入したときや、健康保険の扶養家族になったときは、必ず国保の脱退手続きをしてください。※自動的に切り替わりません。

手続きに必要なもの

- 会社などの健康保険証(保険証が変わった人全員分) 国民健康保険証(保険証が変わった人全員分)
- 印鑑(認印可) 本人確認ができるもの(運転免許証、パスポートなど)

ATTENTION!

ご注意ください

職場の健康保険などの加入日以降は、手元に加入した保険証が届く前でも国保の保険証を使用しないでください。使用した場合、国保が負担した医療費を返還いただく場合があります。

医療費が高くなりそうなときは、

限度額適用認定証 をご利用ください。

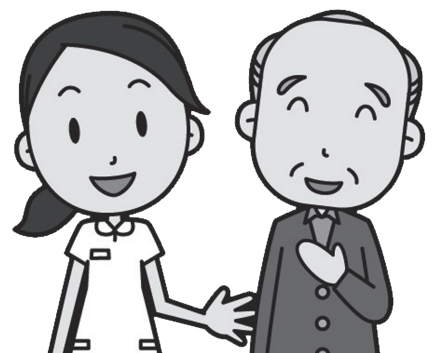
高額医療費制度では、医療機関より請求された医療費の全額を支払った後に申請することで、自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます。しかし、一時的にせよ多額の費用を立て替えることになるため、経済的に大きな負担となります。

そこで、町では「限度額適用・標準負担額認定証」の申請を受け付けています。70歳未満と70歳以上75歳未満の人で、住民税非課税世帯の人は、同認定証の交付申請をし医療機関に提示することで、1医療機関での窓口払い負担が軽減されます。

なお、入院中の食事代や差額ベッド料などの保険適用外の医療費については、高額療養費の対象にはなりません。

詳しくは、役場健康福祉課 国保担当窓口へお問い合わせください。

【問合せ先】役場健康福祉課(電話72-0334)



あなたは「暮らしの設計図」 ちゃんと描けていますか？

できることが増える！「自立した生活へ」

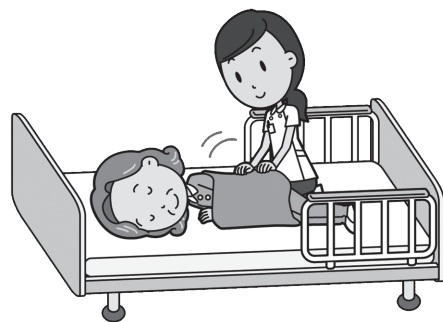
介護が必要になった高齢者を社会全体で支える仕組みが介護保険制度です。介護保険で受けられるサービスにはさまざまなものがあり、サービスを受けることで、その人それぞれの能力に合った自立した生活を長く続けることができます。

ケアプランとは一。

介護保険サービスは、ケアマネジャーが利用者や家族と面談し作成する「ケアプラン」に基づきサービスを利用します。ケアプランは、利用者の目指す姿や改善したい目標などを盛り込んだ「暮らしの設計図」です。日常生活においてできる能力を失わないように、持っている能力を生かし、心身ともに自立した生活が続けられるように支援することが介護保険サービスの目的です。

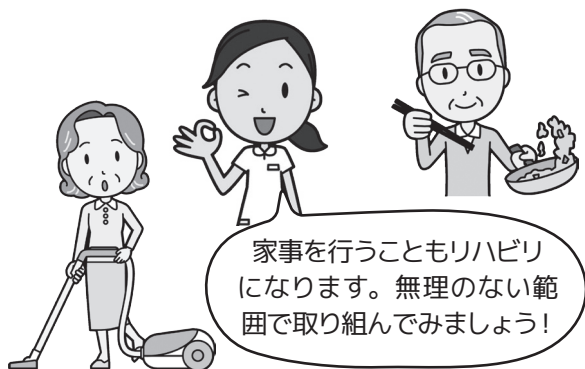
上手くケアプランが反映されないと…？

ケアプランに利用者の目指す姿や改善したい目標が反映されないまま、調理や洗濯など今までできていたことまで介護保険サービスを受けてしまうと、使わなくなってしまった身体の能力が徐々に失われ、できることやできていたことが減ってしまいます。



自立した生活を長く続けるために

今までできていたことはなるべく続け、できにくくなったことが少しでも自分の力を生かして改善できるよう、介護保険サービスを上手に利用しましょう。



家事を行うこともリハビリになります。無理のない範囲で取り組んでみましょう！

<自分でできることは自分で。>

できることはありませんか？たとえば…

ゴミ出し → 自分でゴミ袋に入れて口を縛るところまでする。ゴミ置き場に持って行ってもらうのだけ、ヘルパーに頼む。

調理 ⇒ ヘルパーと一緒に調理。できる作業は自分でする。

掃除 ⇒ できる範囲を自分で掃除し、残りをヘルパーに頼む。

どう描く？ 暮らしの設計図

すべて介護保険サービス

できることが徐々に減り、最悪「寝たきり」に!?

持っている能力を生かし、できないところを介護保険サービス

できることが増える！
「自立した生活へ」

問合せ先 / 役場健康福祉課 (電話 72-0334)