後期高齢者医療制度保険証（被保険者証）が新しくなります

《詳細》保険年金課給付係 ☎25-3026

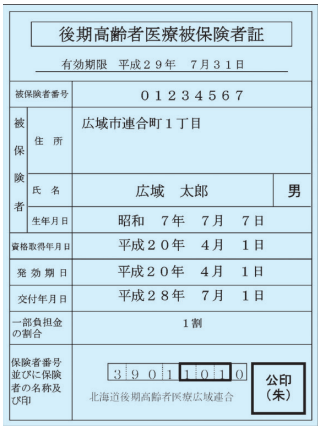
対象　75歳以上の人、一定の障害により後期高齢の資格を持っている人

○保険証と減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）の一斉更新を行います

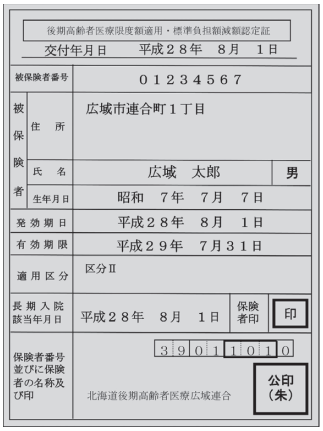
・現在お使いの保険証
有効期限…
平成28年7月31日まで

・新しい保険証と減額認定証
７月中に簡易書留で郵送します。８月１日からは新しいものを使用してください。

・紛失したときや汚れたとき
再交付しますので、保険年金課給付係までご連絡ください。



▲新しい保険証は**水色**です



▲新しい減額認定証は**黄緑色**です

○減額認定証の発行を新たに希望する人は

住民税非課税世帯の人は、保険年金課給付係に申請することで、減額認定証が交付されます。病院や薬局などの窓口で保険証と一緒に提出すると、一つの医療機関に一定額以上を支払う必要がなくなり、また入院時の食事代も減額されます。交付要件に該当することを確認の上、保険年金課給付係に申請してください。

なお、入院時の食事代は原則払い戻しの対象にはなりませんので、事前に減額認定証の手続きを済ませましょう。

・減額認定証の交付対象
次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する人

区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である人のうち、次のいずれかに該当する人 ・世帯全員の所得が０円の人（公的年金収入のみの場合は、その受給額が80万円以下の人） ・老齢福祉年金を受給している人
区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税である人

○保険料の支払方法

《詳細》保険年金課保険料係 ☎25-2433

保険料の納入は、「年金からのお支払い」と、被保険者本人やご家族の口座からの「口座振替」を選ぶことができます。ただし、新たに後期高齢者医療保険に加入した人は、最初は普通徴収（口座振替または納入通知書）となります。

■特別徴収（年金から天引きされる人）

「年金からのお支払い」を希望する人は、手続きの必要はありません。

継続して「口座振替」を希望する人は、保険年金課にお問い合わせください。

■普通徴収（年金から天引きされない人）

次の①か②に当てはまる人は、「口座振替」や「納入通知書」により納入していただきます。

①年金の金額が年額18万円未満の人（介護保険料が年金から引かれていない人）

②介護保険料と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が引かれている年金の金額の半分を超える人

心の健康相談

さまざまな心の健康問題を抱えた本人、家族または関係者が精神科医師などに相談できます。
相談者には、適切な助言や支援を行います。

日時　6月14日(火) 午後
申込方法　6月9日まで、電話で

《申込先・詳細》
室蘭保健所 健康支援係
☎24-9846

先天性風しん症候群予防のための抗体検査料を道が助成します

《詳細》室蘭保健所
☎24-9846

協力医療機関で実施した風しん抗体検査費用を助成します。協力医療機関にある申請書と必要な書類を室蘭保健所に提出して申請してください。

対象　市内に居住する次の項目に該当する人
- 妊娠を希望する出産経験がない女性
- 妊娠を希望し出産経験がなく、抗体のできない女性の配偶者（事実上婚姻関係のある場合も含む）並びに同居者
- 抗体価が低い妊婦の配偶者並びに同居者

※ただし、次の人は除きます。
「過去に風しん抗体検査を受けたことがある」
「過去に2回、風しん予防接種を受けたことがある」
「検査により風しんと判断されたことがある」

検査方法と助成額
次のどちらかの検査方法により、1回を限度として助成します。
- ＥＩＡ法　6,690円
- ＨＩ法　5,250円

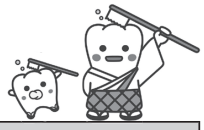
実施期間
平成29年3月10日まで

健康相談 無料

体と心の健康を維持するためには日ごろから適度な運動を続けて、毎日の食事や自分の体調の変化に気を付けることが大切です。
気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

行事		実施日		会場	申込先・詳細
健康相談 当日直接		月・水・金曜日	10:00～11:30	保健センター3階	健康推進課 ☎45-6610
女性のための健康相談 当日直接		10日(金)	9:30～16:00		
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接		17日(金)			
メタボリック・ダイエット相談 当日直接		24日(金)			
からだと食事の健康相談 予約		月～金曜日			
勤労者のための健康相談 予約	内科・小児科 塩澤　英光 医師	2日(木)	18:30～20:30	保健センター1階	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
	循環器科 横山　豊治 医師	9日(木)			
	精神科・神経科 千葉　泰二 医師	16日(木)			
	整形外科・リウマチ科・リハビリ科 澤田　一二 医師	23日(木)			
	内科・小児科 畠山　正照 医師	29日(水)			

休日歯科救急医療



診療時間
9:00～11:00

診療日	診療所
5日(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13 ☎55-4323
12日(日)	J.フクダ デンタルクリニック 中島町1-31-10 ☎41-7755
19日(日)	太平洋歯科医院 白鳥台5-1-2 ☎59-6464
26日(日)	福田歯科クリニック 祝津町2-3-1 ☎27-5420

がんへの支援 無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みを相談員が伺います。また、定期的に開催しているがんサロンには、通院先を問わず、がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が参加できます。当日、直接会場にお越しください。

がんサロン ひまわりの会

6／15(水) 13:30～15:30
■ 参加者のお話
■「化学療法、放射線治療中のリハビリ」
～体調がいい時期と悪い時期～
理学療法士　鈴木 もも子
会場　市立室蘭総合病院 2階作業療法室

《詳細》市立室蘭総合病院
地域連携室医療福祉相談
☎25-2241

がんサロン サロンdeほっと

6／15(水) 13:30～15:00
■ 治療や生活のことなど、いろいろなことを語らいましょう
会場　日鋼記念病院　地域医療研修センター小会議室

《詳細》日鋼記念病院
がん相談支援センター
☎22-2225

がんサロン はぁと

6／28(火) 13:00～15:00
■ 誰でもできる体操づくり
■ たのしくおしゃべり
会場　製鉄記念室蘭病院 患者図書室はぁと

《詳細》製鉄記念室蘭病院
がん相談支援センター
☎47-4337

選べる3つのプラン
出前体力測定＆健康体操で健やかな毎日を送ろう

公認体力テスト判定員や体育協会のスポーツ指導員が、サークルや町内会、会社などに出向きます。体力測定や健康体操などを仲間と一緒に行ってみませんか。体力テストが新しくなりました。

プランA　体力測定のみ
- 新体力テスト（6種類）
- 判定・アドバイス

プランB　チョイス測定＆健康体操
- 新体力テスト（6種類のうち2、3種類）
- 健康体操・アドバイス

プランC　健康体操のみ
- ストレッチ体操
- リズム運動

など

対象　20歳以上の市民の団体
料金　3,000円から
定員　10人以上
申込方法　電話で
《詳細》体育協会 ☎44-7521

6月の健康講座 無料

事前の申し込みは、必要ありません。
当日、直接会場にお越しください。

糖尿病教室

23(木) 14:00～14:40

今月のテーマ
- ●糖尿病専門医
  宮崎 義則 医師のお話
- ●管理栄養士のお話
  「飲み物について」

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

6/4～10 歯と口の健康週間
健康も 楽しい食事も いい歯から

5(日) 10:00～16:00

歯と口の健康週間に合わせて、歯と口の健康づくりの情報を発信します。
- 8020コンテスト
- 図画・ポスターの展示
- 歯科相談、口臭診断
- 口腔清掃指導および無料フッ化物塗布、歯ブラシソムリエによる歯ブラシ選び（衛生士会）
- 栄養相談（栄養士会）
- 歯科技工物展示（技工士会）
- 口腔ケアグッズの展示・フッ化物洗口体験コーナー

会場　市民会館

《詳細》室蘭歯科医師会 ☎43-3522

高齢者向け健康講座「えみなメイト」 無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話をします。タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴で当日直接お越しください。いずれも2時間程度です。

日	時	会場
1日(水)	10:00	母恋会館
2日(木)	10:00	知利別集会所
3日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館
		白鳥台会館
7日(火)	10:00	寿町町会会館
		幌萌町会館
8日(水)	10:00	瑞の江会館
		緑ヶ丘町会会館
9日(木)	10:00	港北町会館
10日(金)	10:00	絵鞆町会館
	13:30	中島会館
13日(月)	10:00	高砂町会館
		天神町会館
15日(水)	10:00	港南町会館
		室蘭工業大学大学会館
	13:30	舟見町会館
16日(木)	10:00	高砂第三会館
17日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会会館
20日(月)	14:00	道営常盤団地集会室
21日(火)	10:00	本町会館
		市民会館
22日(水)	10:00	柏木町会館
23日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館
24日(金)	10:00	本輪西会館(サンライフ室蘭隣)
27日(月)	10:00	保健センター
28日(火)	10:00	御崎町会館

前半　講師による介護予防プログラム
- 歯科衛生士のお口の健康
- ウオーキング、フロアカーリング
- 楽しく運動
- 体力測定
- 音楽療法カラオケ

など

後半　講話やレクリエーション
- 保健師・管理栄養士のお話
- 頭の体操・ゲーム
- はぴらん体操
- 高齢者の生活情報
- おしゃべりタイム

など