

# 高齢者の医療証を更新

毎年、「国民健康保険高齢受給者証」及び「老人保健医療受給者証」の負担割合を前年の所得に応じて、判定しています（8月1日を基準日とする）。負担割合が変更になる方には、7月中に新しい受給者証が送付されていますので、記載内容を確認してください。



## 医療証が送付される方

対象者	医療証などの名称	送付される方
70歳以上の人	昭和7年10月1日以降に生まれた人	すべての方に受給者証を送付（8月1日までに届かない場合は、ご連絡ください。）
	昭和7年9月30日以前に生まれた人	負担割合が変更になった方だけに、受給者証を送付
寝たきり等一定の障害のある65歳以上の人	老人保健医療受給者証	

なお、負担割合に変更がない場合は、新しい受給者証は郵送されませんので、現在、お持ちの受給者証を引き続き使用してください。

新しい受給者証が送付されてきた方は、変更前の古い受給者証を8月1日（月）以降に役場本庁舎、または国府支所へ必ず返却してください。

◎問い合わせ 町民課

☎内線274・247

# 入院中の食事負担金減額申請

入院した時、その食事代は、診療費とは別に、自己負担の対象となります。（表のとおり）

## 入院時食事代の標準負担額（1日当たり）

一般（下記以外の人）		780円
住民税非課税世帯	90日までの入院	650円
低所得Ⅱ※1	過去12ヶ月で90日を超える入院	500円
		300円
低所得Ⅰ※2		300円

※1…70歳以上又は老人保健で医療を受ける人で、世帯全員が住民税非課税の人

※2…70歳以上又は老人保健で医療を受ける人で、世帯全員が住民税非課税の人、かつ各収入等から必要経費・控除を差し引いた所得が0円になる世帯に属する人

ただし、住民税非課税世帯の方は、申請すると自己負担額が減額されますので、次のとおり申請してください。

▼手続き時に持参するもの

- 保険証
- 医療受給者証（老人保健該当者のみ）
- 印鑑
- 過去90日以上入院がわかる領収書（長期入院該当者のみ）

※なお、平成17年1月1日以前に大磯町に転入した方は、1月1日現在でお住まいの住所地の非課税証明書（世帯全員）

が必要ですので、持参してください。

◎問い合わせ 町民課

☎内線274・247



## こんにちは保健師です

125

「あなたの心は  
疲れていませんか？」

日頃、私達はこのような会話は、ほとんどしないですよ。もしも尋ねられたら：あなたは、何と答えるでしょうか。日常生活の中で、人は何らかのストレスを感じているものです。職場・学校・家庭の中で様々なストレスに囲まれながら過ごしています。そのストレスの強さの感じ方は、人さまざまです。ストレスがあまりにも強い事柄や、つらくても頑張り続けていると、次のような症状が出てくる場合があります。

### 心の疲れを癒すには

- ゆっくり深呼吸をしてみる
- 森林浴
- 香りによるリラクゼーション
- 好きな音楽を聴く
- ストレッチや、好きなスポーツをする
- 快適な入浴（ぬるめの湯など）

ほんの一例ですが、5分位でも構いません。「自分の好きなこと」「ほっとする時間」を一日のうちどこかで過ごすこと、心身の疲れが癒されます。また、自分の周りの大切な人たちのふとした「こころSOSのサイン」にも気づいてあげましょうね。

◎問い合わせ 子育て介護課  
高橋 ☎内線308