



「三好市子ども・子育て会議」の 委員を募集します

平成27年度に本格施行が予定されている「子ども・子育て支援新制度」により、幼児期の教育・保育や地域の子ども・子育て支援を充実する必要があります。

三好市では、地域における子ども・子育て支援について調査審議していただき、市の計画などへ、地域の子育てに関するニーズを反映していくことを始め、子ども・子育て支援施策へのご意見をいただける方を募集します。

- **募集人数** 若干名
- **募集資格**
 - ①平成25年4月1日現在満20歳以上の方で、三好市内にお住まいの方
 - ②平成25年4月以降、三好市の他の付属機関の委員に選任されていない方
 - ③三好市の指定する日（原則として平日の昼間）の会議に出席できる方
- **募集期間**
 - 7月16日（火）～8月10日（土）
 - ※郵送の場合は、8月10日当日消印有効
- **任期** 2年間
- **応募方法**
 - 指定の応募用紙に必要事項を記入して、子育て支援課へ提出してください。提出方法は、郵送、直接持参、ファックスのいずれでも結構です。
 - 「応募申込書」は、子育て支援課、市民課窓口および各総合支所に設置しております。
- **お問い合わせ先**
 - 三好市役所 子育て支援課
 - 〒778-0004
 - 池田町シンマチ1474番地
 - （電話 72・7648）
 - （FAX 72・7677）

高額な医療費がかかるときの 窓口負担が軽減できます！



三好市の国民健康保険に加入されている方で、医療費の自己負担が高額になったときに「国民健康保険限度額適用認定証」または「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、窓口負担が自己負担限度額までとなります（食事代および保険適用外の差額ベッド代などの自己負担分を除きます）。

交付には申請が必要となりますので、市役所保険医務課または各総合支所へ申請してください。

なお、70歳以上で住民税が課税されている方は、お持ちの「国民健康保険高年齢受給者証」が認定証の代わりになります。

また、有効期限が平成25年7月31日までの認定証をお持ちの方には、住所地に更新用の申請書をお送りします。引き続き8月1日以降も必要とされる方は、更新の手続きをしてください。

※注意

- ①限度額は所得区分によって異なりますので、所得の申告が必要です。
- ②国保税を滞納している場合、申請が認められない場合があります。

【手続きできる場所】

- ・三好市役所 保険医務課
- ・各総合支所

【必要なもの】

- ・国民健康保険証
- ・印鑑

● **お問い合わせ先**

三好市役所 保険医務課
（電話 72・7613）

未然の予防が大切です 特定健診を受けましょう！



特定健診は、40歳～74歳の方が対象で、糖尿病などの生活習慣病を予防し、心筋梗塞、脳卒中、腎臓病などの重大な病気を未然に防ぐための健診です。

【受診期間】
7月1日～12月31日

【受診時に必要なもの】

- ▽国民健康保険証
- ▽特定健診受診券（6月末送付予定）
- ▽自己負担額（千円）

※健診当日にいずれか一つでもお忘れになると、特定健診を受診できない場合がございます。

【注意】

三好市国民健康保険以外（組合管掌健康保険、共済組合など）にご加入の方は、医療保険者が発行した「特定健康診査受診券」が必要となります。各医療保険によって、受診券の交付時期、自己負担額など異なっておりますので、ご加入の医療保険者または、職場の担当者へお問い合わせください。

● **特定健康診査に関するお問い合わせ先**

三好市役所 保険医務課
（電話 72・7613）

● **総合健診についてのお問い合わせ先**

三好市役所 健康づくり課
（電話 72・6767）

【対象者】

- 40歳から74歳の方
- ※74歳の方は、生年月日が昭和13年10月1日以降の方が対象となります。

【受診方法】

- ①総合健診（集団健診）で受診希望の方は、三好市役所健康づくり課にお問い合わせください。
- ②病院で受診される方は、特定健診受診券（6月末送付予定）に同封されている、「平成25年度特定健康診査実施機関一覧表」から病院を選び、電話でご予約のうえ、受診してください。

児童扶養手当・特別児童扶養手当受給者のみなさんへ 現況届・所得状況届のご提出をお願いします

● **児童扶養手当を受給されている方**

児童扶養手当を受給されている方（支給停止者を含む）は、毎年8月に現況届を提出することになっております。この届けは引き続き手当を受ける要件があるかどうかを確認するもので、この届けの提出がないと、8月以降の手当がうけられなくなります。

8月上旬に現況届の案内を送付いたしますので、案内に書かれている必要書類をご持参のうえ、受給者本人が現況届の提出を行ってください。必要な書類は、受給者によって異なることがありますので、お送りします現況届の案内を必ずご確認くださいのうえ、添付書類を添えてご提出ください。

● **特別児童扶養手当を受給されている方**

特別児童扶養手当を受給している方は、毎年所得の状況を届ける必要があります。この届出は、引き続き手当を受給する要件があるかどうか判定する大切なものですので、必ず提出してください。

※重度（中度）の障害を持つ20歳未満の児童を監護している父母、または父母に代わって養育し、生計を維持している方に支給しています（ただし、所得制限があります）。

【期間】 平成25年8月15日（木）～8月28日（水）
※土・日曜日を除く、8時30分～17時15分

【場所】 三好市役所 子育て支援課
または各総合支所

● **お問い合わせ先**

三好市役所 子育て支援課
（電話 72・7648）



私たちの大切な 地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



【熱中症を予防するには】
●こまめに水分・塩分補給をしましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取りましょう。

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切

熱中症の予防には

体がだるい
重症▽意識がない・けいれん・高い体温・呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない・走れない

軽症▽めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない
中等症▽頭痛・吐き気・嘔吐・

熱中症にご注意ください!



熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。一人ひとりが正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日は要注意です。また、屋外だけでなく、室内にいても熱中症は発生します。節電を意識し過ぎず、扇風機やエアコンを使って温度調節し、室内でもこまめに水分を取りましょう。

●通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。
●保冷剤や冷たいタオルを使って体を冷やしましょう。
●外出時は日傘や帽子を着用しましょう。
●日陰を利用して、こまめに休息をとりましょう。
●高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるために、特に室内でも熱中症になりやすくなります。こまめに水分補給を心がけましょう。
●乳幼児は、体温調節機能が十分発達していません。晴れた日には地面に近いほど気温が高く、小さなお子さんは大人以上に熱い環境にいますので、ご注意ください。

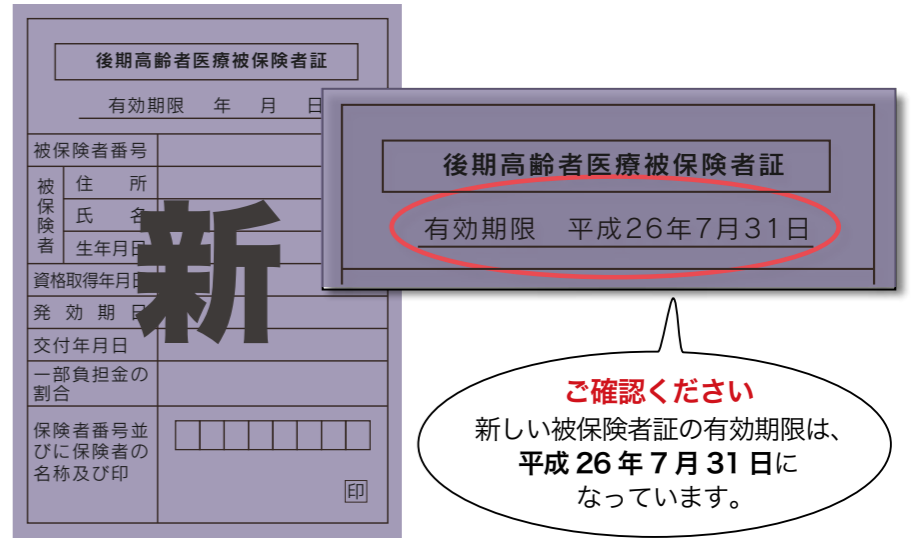
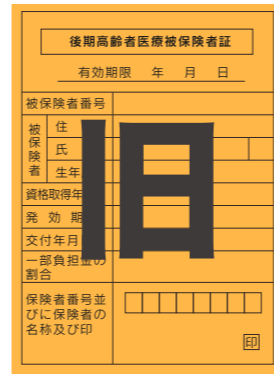
熱中症になった時の処置

- ①涼しい場所へ避難させる。
 - ②衣服を脱がせ、身体を冷やす。
 - ③水分・塩分を補給する。
- 自分で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。

お問い合わせ先

三好市役所健康づくり課
(電話 72・6767)

後期高齢者医療制度被保険者のみなさまへ 8月は保険証の定期更新月です



ご確認ください
新しい被保険者証の有効期限は、
平成26年7月31日
になっています。

現在、後期高齢者医療制度に加入されている方には、有効期限が「平成25年7月31日」となっているオレンジ色の「後期高齢者医療被保険者証」を1人に1枚お渡ししています。7月中に保険医務課から有効期限 平成26年7月31日と記載された新しい被保険者証（むらさき色）をお届けします。8月1日以降は古い被保険者証は使えませんので、受診の際は有効期限を確認し、お間違えのないようご注意ください。

平成25年8月1日から平成26年7月31日までの一部負担金の割合（1割または3割）は、平成24年中の所得に基づき改めて判定します。

一部負担金の割合の判定方法

【1割負担となる方】

同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得が145万円未満の方。

【3割負担となる方】

被保険者が1人の場合
住民税課税所得が145万円以上で、総収入の合計額が383万円未満は1割負担に（申請が必要）、383万円以

上の場合は3割負担となります。ただし、70歳以上75歳未満の方（後期高齢者医療制度の被保険者以外）がいる場合、その方々との総収入の合計額が520万円未満の場合は1割負担となります。（申請が必要）
被保険者が2人以上の場合
住民税課税所得が145万円以上の被保険者がいて、被保険者の総収入の合計額が520万円未満は1割負担（申請が必要）、520万円以上は3割負担となります。

臓器提供の意思表示にご協力ください

新しい被保険者証（有効期限平成26年7月31日）の裏面に、臓器提供意思表示欄が設けられています。これは、臓器移植に関する啓発や知識を深めるためです。臓器移植とは、病気や事故により臓器が機能しなくなった方に他の方の健康な臓器を移植し、機能を回復させる医療です。臓器提供の意思表示は自分の意思で決めることができます。また、意思表示欄記入後も意思の変更ができます。臓器提供についてよく考え、家族と

話し合い、意思表示欄の記入にご協力ください。なお、意思表示欄への記入は任意であり、義務付けるものではありません。

平成24年度の認定証をお持ちの方で平成25年度住民税非課税世帯の方には、7月末までに保険医務課から「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」をお届けいたします。更新申請書の提出は必要ありません。認定証に記載されている適用区分が「区分II」の方で「過去12か月で90日を超える入院」をされた方は、申請していただくことで、入院時の食事がさらに減額されます。

現在お持ちの「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」は、有効期限が「平成25年7月31日」となっています。

平成24年度の認定証をお持ちの方で平成25年度住民税非課税世帯の方には、7月末までに保険医務課から「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」をお届けいたします。更新申請書の提出は必要ありません。認定証に記載されている適用区分が「区分II」の方で「過去12か月で90日を超える入院」をされた方は、申請していただくことで、入院時の食事がさらに減額されます。

お問い合わせ先

三好市役所保険医務課
(電話 72・7613)

食生活改善推進員養成講座 受講生募集

ボランティアで食生活改善活動をしていただける食生活改善推進員を養成するための講座です。
※活動に対する謝礼は出ません

●対象者

全5回の講座を受講し、来年度から食生活改善活動に参加できる市民の方（性別年齢問いません）

●日程・内容

- 【第1回】 8月1日（木） 13時～15時
開講式、運動実習
 - 【第2回】 8月28日（水） 10時～15時
食育講義①、調理実習
 - 【第3回】 9月18日（水） 10時～15時
食育講義②、調理実習
 - 【第4回】 10月2日（水） 10時～15時
食育講義③、調理実習
 - 【第5回】 10月16日（水） 10時～13時
食育講義④、調理実習
- ※日程は変更になる場合があります。

●場 所

三好市保健センター

●受講料

無料

●申込締切

7月26日（金）

備考▽申込者数が10人に満たない場合は翌年度以降に延期させていただきますのでご了承ください。



●お申し込み・お問い合わせ先

三好市役所健康づくり課（電話 72・6767）