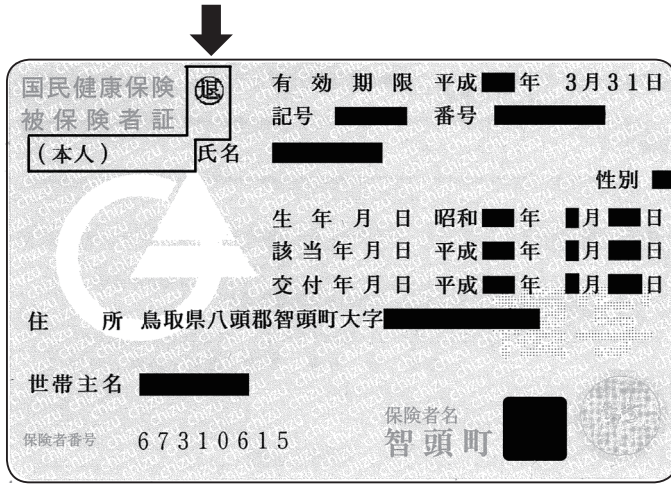


国保・退職者医療制度について

退職者医療制度とは、国民健康保険の制度の一つです。会社等を退職した人が社会保険から国保に切り替わることによって、国保保険者の財源が圧迫されることを防ぐための制度です。



国保被保険者のうち、会社等を退職して被用者年金制度の退職年金を受給している65歳未満の人、及びその被扶養者は「退職者医療制度」で医療を受けます。

退職者医療制度の該当者は、以前働いていた会社の健康保険等からの拠出金が医療費の財源となります。

医療機関で支払う自己負担額、保険税の計算方法は、一般の国保被保険者と同じです。

退職者医療制度へ切り替えることにより、本町国民健康保険から支払われる医療費の負担が軽くなり、保険税増加を抑えることにつながりますので、対象となったら保健センター福祉課に必ず届出てください。

■年金証書を受け取ったら

福祉課へ

年金証書を受け取ったら、保健センター福祉課に届け出てください。証書を紛失したときは、鳥取年金事務所で再発行ができます。

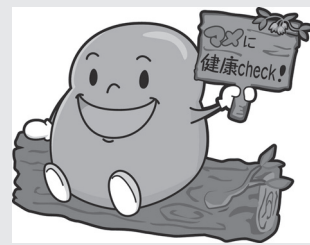
■届出に必要なもの

年金証書、国保被保険者証、印鑑（認め印可）

■対象となる人

- ① 平成27年3月までに、65歳未満の国保加入者
- ② 厚生年金等を受けている人で、年金加入期間が20年以上、もしくは40歳以降に10年以上の期間のある人
- ③ 「①、②」に該当する人の扶養家族（3親等以内）

12月10日(木)は今年度最後の集団健診です!



智頭町健診キャラクター まめ助くん

希望する人は、下記の時間に、総合センターへお越しください。

日にち 12月10日(木)
受付時間 午前8時30分～9時30分

場所 総合センター

健(検)診の種類 特定健診、後期高齢者健診、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん検診、肝炎ウイルス検査
持ち物 保険証・各種受診券

※胃がん(バリウム)検査は予約制(定員:40人)
※申込期限:12月3日(木)
定員になり次第締切

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101

福祉課 健康づくり推進チームからのお知らせです！

ほのほの健康クラブ

(生活習慣改善教室)

参加者募集

健康づくりを通して、住民のみなさんが、楽しく、生きがいをもって毎日を過ごすお手伝いをさせていただくと、今年度も健康づくりの教室「ほのほの健康クラブ」を企画しました。

健康に関心のある人、バランスの良い食事が大切なのは知っているが、何をどう食べたらいいかわからない人、普段から気をつけているが、さらに健康的な食事について知りたい人など、どなたでもお越しください。希望する人は早めに福祉課までお申し込みください。

〈第3回開催案内〉

日時

12月11日(金)

午前10時～午後1時

※受付 午前9時30分～

場所

保健センター 栄養指導室

内容

・骨粗鬆症を予防する食事とは？
・調理実習&試食

★カルシウム+ビタミンD

+ビタミンKをバランスよくとれるメニューです♪

対象者 30人

※おおよそ

30～50歳

代の人

参加費

2000円

持ち物

エプロン、三角巾、お箸

申込期限

12月4日(金)

※定員になり次第、申し込みを締め切ります。



ウイルスに負けない 体をつくろう！

冬は、インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行しやすい季節です。感染症にかからないためには、予防の意識が大切です。

■感染予防の8か条

<p>加湿</p>	<p>休養</p>	<p>マスク</p>	<p>手洗い</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>食事</p>	<p>換気</p>	<p>うがい</p>

■通常の健診以外にオプション検査が受けられます！

全国健康保険協会(協会けんぽ) 鳥取支部のご協力により、次の検査を無料で体験していただけます。

健診の待ち時間にぜひご利用ください。「オプション検査のみ受けたい」という人もぜひお越しください。

検査項目 肌年齢、肺活量、骨密度測定

※オプション検査内容は変更になる場合があります。

■国保加入者の皆さんへ

特定健診は、40歳以上のすべての被保険者が対象です。

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病とその予備群の人を早期に発見する機会です。

腹囲測定や血圧、脂質、血糖、尿検査といった基本的な検査と、喫煙歴などの生活習慣についての問診を行います。

生活習慣病を早期に発見し、健康な毎日を過ごしましょう。