

8月1日から一部負担金の割合が変更になる方に、新しい負担割合の

「老人保健法 医療受給者証」(考)をお送りします

●受給者の方が医療機関などを受診したときに支払う自己負担割合(1割または2割)は、前年の所得により、毎年定期判定(基準日:8月1日)をしています。

8月1日からの一部負担金の割合は、平成17年度の市区町村民税の課税所得をもとに判定します。

負担割合が変更になる方は、7月末に新しい医療受給者証をお送りします。新しい医療受給者証が届いた方は、現在お使いの医療受給者証を必ず保険課までお返しください。なお、平成16年度と17年度では判定の基準金額が異なります。

一定以上所得者(負担割合が2割)の方の基準

●受給者で、平成17年度の市区町村民税の課税所得が

145万円以上の場合

住民票上の同じ世帯に●受給者または70歳以上の方で、平成17年度の市区町村民税の課税所得が145万円以上の方がいる場合

●基準収入額適用申請 一定以上所得者の方であっても、住民票上で同じ世帯に属する●受給者の方および70歳以上の方の平成16年中のすべての収入(必要経費などを差し引く前の金額)の合計額の合算が621万円未満(住民票上の世帯に●受給者の方が1人だけで、同じ世帯にほか70歳以上の方がいない場合は、484万円未満)の場合は、「基準収入額適用申請書」を提出することにより、負担割合を1割に変更することができます。

申請方法 「基準収入額適用申請書」に必要事項を記入し、平成16年分の所得税確定申告書の控税務署の受付印のあるもの(など)、収入金額を証明する関係書類を添えて、保険課高齢者医療係へ提出してください。申請書は保険課高齢者医療係の窓口にあります。

申請書は、●受給者1人につき1枚、提出してください。昨年度申請をされた方でも、改めて申請が必要です。また、昨年度該当した方でも今年度は基準額の変更により該当しない場合があります。8月以降に申請された場合は、申請があった月の翌月から負担割合が1割に変更されます。

「老人医療の限度額適用・標準負担額減額認定証」(市区町村民税非課税世帯の●受給者の方へ)

申請により、「老人医療の限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)」が交付されます。減額認定証を医療機関で提示すると入院時の一部負担金、食事の負担額が減額されます。

区分 ●住民票上の同一世帯全員の市区町村民税が非課税である世帯に属する方(区分に該当する方を除きます)は、入院時の一部負担金の限度額が2万4千600円、食事の負担額が1日あたり60円(過去1年間の入院日数が90日を超える場合は申請により500円)に減額されます。

区分 ●住民票上の同一世帯全員の市区町村民税が非課税でない方(区分に該当する方を除きます)は、入院時の一部負担金の限度額が1万5千円、食事の負担額が1日あたり300円に減額されます。

平成16年度老人医療費の状況

平成16年度に市が医療機関に支払った医療費は121億3千80万円です。これは一人当たり70万2千136円になります。前年度と比較すると医療費の総額は0.7%の減、一人当たりの医療費は3.7%の増となります。老人医療費は、患者本人の一部負担金のほか、各保険者からの拠出金、国、都、市の負担金でまかなわれており、大きな財政負担になっていません。

医療費抑制の力には健康づくりです。栄養・運動・休養の「健康の3原則」をもつ1度見直し、毎日の生活のなかで、まずできることから始めて

健康コラム 家庭血圧

高血圧症は脳血管障害、心筋梗塞(こうそく)などの虚血性心疾患、人工透析に至る原因の一つとなる腎硬化症、動脈硬化性認知症(痴呆症)等の強い因子として知られています。そのため血圧をコントロールするためには、これらの重大な病気を予防するために大変重要です。

従来、高血圧症の患者さんは医療機関で血圧を測定し、その値によって降圧剤を調節するのが普通の治療でした。しかし、以前より普段の血圧は高くないが、医療機関を受診した際に医師の診察による緊張状態で血圧が上昇する患者さんがいて、それを白衣高血圧と呼んでいました。そのような患者さんに診察時の血圧値で降圧剤を処方すると、普段の血圧が低くなり過

ぎて体調が悪くなるようなことが指摘をされてきました。

一方、日本にはすでに3千万台以上の家庭血圧計が存在しますが、その血圧測定がされていまいたが、その血圧がどの位なら良いのかは全く分かっていませんでした。そのため「10数年で日本やアメリカで研究がなされ、家庭血圧の基準が決まるようになりまし。

その血圧基準は135/85以上は「高血圧」、135/80以上は「高血圧」、125/80未満は「正常血圧」となっています。

この家庭血圧の測定には深呼吸をしないなどいくつかの測定条件が決まっていますが、今回は紙面の都合で割愛しますので、これに関してはかかり付け

の内科医によく相談をしてください。時々「スポーツセンター」などの血圧が良かったから自分の血圧は大丈夫だ」と言われる方がいますが、これは全く根拠のない話です。そのような場合の血圧コントロールの基準は世界のどこにもありませんので「注意ください。また家庭血圧の値を決して自己判断しないことも大変重要です。

これらの研究から、医療機関での血圧は比較的良いが、家庭での血圧が高い逆白衣高血圧(仮面高血圧)や早期に血圧が上昇する早期高血圧の患者さんがいて、これらの患者さんはかなり高血圧による血管障害、臓器障害の危険が高く、また白衣高血圧でも5、6年以上の経過があればいろいろな危

険が増加することが分かっています。また年齢によって高血圧、最低血圧のどちらを優先してコントロールをすることが必要かも分かっています。血圧の薬は以前は朝に服用をすることが一般的でしたが、今では家庭血圧を見て血圧が一日中常に良い値を維持できるようにいろいろな時間にそれに合ったいろいろなタイプの降圧剤を使うことが当たり前になっています。

家庭血圧の測定条件や降圧剤の飲み方に対しては普段からのかかり付けの内科医によく相談ください。

5 ↓三鷹市医師会 ☎47 2 1 5

が90日を超える場合、現在お持ちの方も、平成17年7月31日で有効期限が切れるため、更新の手続きが必要で。

↓保険課 ☎内線2384

みましよう。

老人保健法による医療制度は、昭和7年9月30日以前に生まれた方と、一定の障がいのある65歳以上の方が、適用を受けることとなります。

↓保険課 ☎内線2384

国民年金第3号被保険者の届出もれはありますか?

届出を忘れて保険料未納となった期間のある国民年金第3号被保険者(厚生年金・共済年金の被扶養配偶者)は、平成17年4月から、新たに届出すること未納期間を納付済期間にできるようになります。

保険料納付済期間は年金受給資格期間や老齢基礎年金額に反映されますので、過去に届出もれがある方は、忘れずに届出をしてください。すでに年金を受給している方は、届出があった日の翌月分からは年金額に反映されます。手続き方法については、武蔵野社会保険事務所 ☎56 1 4 1 1へ。

↓市民課 ☎内線2394

市民も地域も健康みたく健康づくり目標策定

2010〜三鷹市

市民一人ひとりが真に健康となることを目的に、具体的に分かりやすい健康づくりの目標を定め、全文を公開し、市民一人ひとりが健康づくりの目標を達成するために、各コミュニティセンター、各「ミニミニセンター」では冊子を配布していますのでご利用ください。また、三鷹市ホームページにも掲載しています。

平成17年度介護保険料

段階	対象者	計算方法	平成17年度年額
第1段階	世帯全員が住民税非課税の世帯に属する老齢福祉年金受給者および生活保護受給者	基準額×0.5	20,400円
第2段階	被保険者本人・世帯員とも住民税が非課税	基準額×0.75	30,600円
第3段階	被保険者本人が住民税非課税(世帯に住民税を課税されている者がいる場合)	基準額×1	40,800円
第4段階	被保険者本人に住民税が課税されており、かつ合計所得金額が200万円未満	基準額×1.25	51,000円
第5段階	被保険者本人に住民税が課税されており、かつ合計所得金額が200万以上	基準額×1.5	61,200円

91 ↓健康推進課 ☎内線26

介護保険 介護給付費のお知らせを送付します

平成17年1月〜3月に介護保険の在宅サービスを利用した方へ、7月20日(水)に「介護給付費のお知らせ」をお送りします。これはご利用になったサービス内容をお知らせするとともに、介護保険事業に対する理解を深めていただくためのものです。記載内容が違つた点や不明な点がありましたら、高齢者支援室 ☎内線2684へお問い合わせください。

687 ↓高齢者支援室 ☎内線2687

平成17年度の介護保険料が決定しました

介護保険料は、市の介護サービス総費用額と65歳以上の人数から算出した基準額をもとに、被保険者の所得と世帯の所得状況に応じて5段階に分けて決定しています。なお、納付書は別途通知しています。

↓高齢者支援室 ☎内線2687

傍聴できます。介護保険事業計画検討市民会議(第三期)(平成18・20年度)三鷹市介護保険事業計画を検討する市民会議(第2回)を開催します。

7月21日(木)午後7時〜9時 教育センター3階大研修室で。

当日、直接会場へ。午後6時45分受付開始。先着5人程度。

↓高齢者支援室 ☎内線2684

多摩府中 保健所

精神保健相談

精神保健医療相談 ☎8月9日(火)、22日(月)、思春期相談 ☎8月24日(水)、アルコール相談 ☎8月8日(月)、いすれ午後2時〜4時

事前に多摩府中保健所へ電話で申し込む。相談場所が武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)と三鷹市総合保健センターに分かれることがありますので、申し込みの際必ず場所をご確認ください。

相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。

思春期講演会

対象は思春期・青年期のお子さんをもつ家族と関係者

「思春期・青年期のこころの揺れ」なぜ「ひきこもり」のか? 8月31日(水)、「家族の対応」ひきこもりを中心に 9月6日(火)、いすれ午後2時〜4時 調布市文化会館たづくりで。講師は東京学芸大学教育学部助教授の田村毅さん

8月19日(金)までに多摩府中保健所地域保健係へ申し込む。各先着80人。

車での来場はご遠慮ください。

精神保健相談

精神保健医療相談 ☎8月9日(火)、22日(月)、思春期相談 ☎8月24日(水)、アルコール相談 ☎8月8日(月)、いすれ午後2時〜4時

事前に多摩府中保健所へ電話で申し込む。相談場所が武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)と三鷹市総合保健センターに分かれることがありますので、申し込みの際必ず場所をご確認ください。

相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。

思春期講演会

対象は思春期・青年期のお子さんをもつ家族と関係者

「思春期・青年期のこころの揺れ」なぜ「ひきこもり」のか? 8月31日(水)、「家族の対応」ひきこもりを中心に 9月6日(火)、いすれ午後2時〜4時 調布市文化会館たづくりで。講師は東京学芸大学教育学部助教授の田村毅さん

8月19日(金)までに多摩府中保健所地域保健係へ申し込む。各先着80人。

車での来場はご遠慮ください。