

### マル乳・マル子 「子ども医療証」を 9月末に送付します

10月1日(土)から有効の「子ども医療証」(マル乳医療証(乳幼児医療費助成制度医療証)・マル子医療証(義務教育就学児医療費助成制度医療証))を9月末、資格のある方に送付します。なお、マル子医療証で所得制限を超過した方には、資格消滅通知を送付します。

今年から更新の手続きに当たり現況届の提出は原則不要になりましたが、下記①～③のいずれかに該当する方は現況届の提出が必要です。未提出の場合は「子ども医療証」が発行できませんので、早めに子育て支援課(市役所4階43番窓口)へ提出してください。

#### ◆現況届の提出が必要な方

- ①今年の1月1日に三鷹市に住居登録・外国人登録をしていない方
  - ②平成22年分の所得を申告していない方
  - ③これまでの現況届で未提出分がある方
- ☎ 同課 ☎ 内線2753

### 子ども手当が変わります

10月～平成24年3月分の子ども手当について、これまで一律(月額13,000円)の支給額が、対象児童に応じて下記のとおり変更されます。

なお、10月分以降も引き続き手当を受けるためには、改めて申請が必要です。申請方法については、くわしい内容が決まり次第、お子さんのいる世帯に通知し、「広報みたか」や市ホームページにも掲載します。

#### ◆変更後の支給額(お子さん1人当たり月額)

- ◇0～3歳未満児 一律 15,000円
- ◇3歳～小学校6年生 第1子・第2子 10,000円
- ◇3歳～小学校6年生 第3子以降 15,000円
- ◇中学生 一律 10,000円

※お子さんが国内にいたことが条件です(留学を除く)。

※平成23年度中は所得制限はありません。

#### ◆10月の支給について

6～9月分(月額13,000円)の子ども手当を支給します(10月7日(金)支給予定)。

☎ 子育て支援課 ☎ 内線2751



### 4～7月生まれ のみなさん

受診期限は9月30日(金)です

特定健診は  
もうお済みですか？

受診期間の終了間際は混雑が予想されますので、市の実施医療機関で早めに受診してください。「受診票が届いていない」「受診票を失くした」などの場合は、お問い合わせください。

市では9月下旬に、12～3月生まれの対象者に、特定健診(特定健康診査)、後期高齢者健診(後期高齢者健康診査)の受診票を送ります。生活習慣病予防に、ぜひご利用ください。

◆対象者  
特定健診：平成23年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～74歳の方  
後期高齢者健診：後期高齢者医療制度に加入している方

◆受診方法  
市の実施医療機関で受診する個別健診です。健診時には、必ず受診票と保険証をお持ちください。健康診査に伴う費用の自己負担はありません。

※4月2日以降に、転入などで三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入し健診の機会がなく受診を希望する方は、関係へお問い合わせください。

※三鷹市国民健康保険からほかの健康保険に加入した方や転出した方は、市の特定健診は受診できません。国民健康保険脱退の手続きをお願いします。

※社会保険などに加入している方とその被扶養者の特定健診は、保険証を発行している医療保険者にお問い合わせください。その際、特定健診の検査項目のほか、胸部X線など市の追加健診項目を同時に受診できる場合があります。保険者から「受診券」を受け取った後、医療機関に直接予約をしてください。

### 12～3月 生まれの方へ

特定健診・  
後期高齢者健診の  
受診票を送ります

☎ 保険課特定健診係 ☎ 46-3271

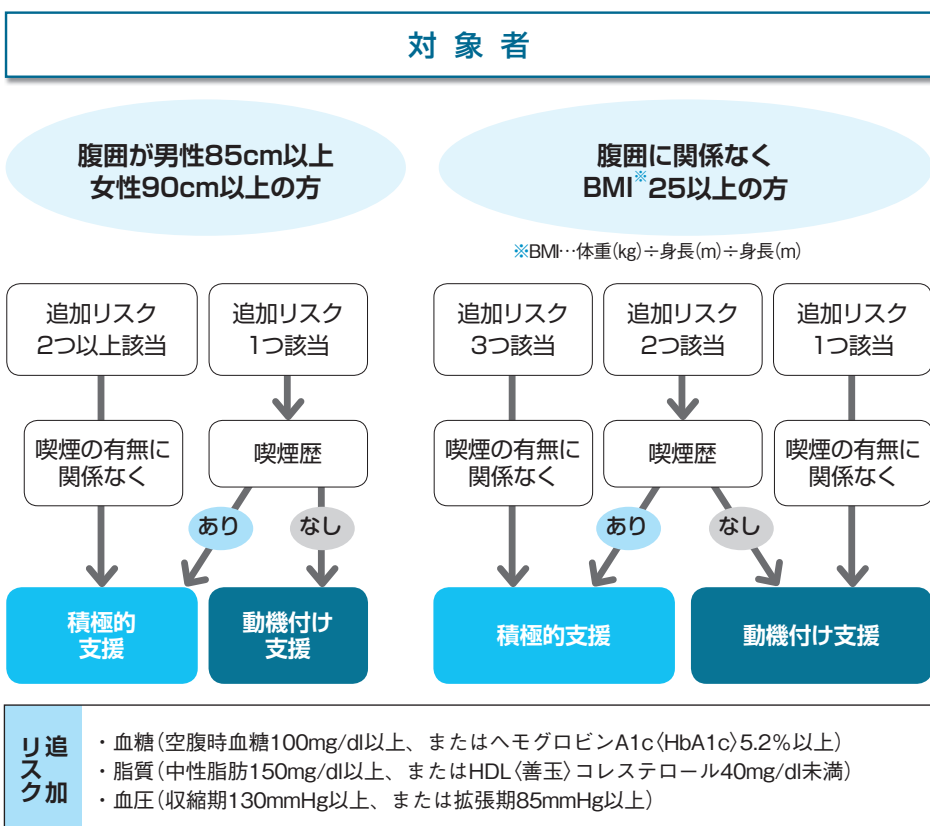
### 生活習慣病を予防しましょう！

### 特定保健指導のお知らせ

特定健診の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に対して実施されるのが「特定保健指導」です。本人が自身の健康状態を理解し、生活習慣の見直しや改善のための自主的な取り組みを継続的に進めるように、専門家(医師、保健師、管理栄養士)によるさまざまな働きかけやアドバイスを行います。

#### どんな指導を受けられるのですか？

特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度と追加リスク要因(右表下段)の該当数に着目し、生活習慣病リスクの高さに応じて「動機付け支援」または「積極的支援」の対象者を選定し支援を行います。特定保健指導に伴う費用の自己負担はありません。



#### ◆支援の内容

##### 動機付け支援

生活習慣を振り返り、生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し(原則1回)、6カ月後に評価します。

##### 積極的支援

生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、取り組み状況の中間評価や行動目標・行動計画の見直しなど、6カ月後の評価まで継続的に支援します。※65～74歳の方の特定保健指導は「動機付け支援」のみです。※市では、いずれも初回支援を(社)三鷹市医師会、2回目以降の継続支援を(株)保健教育センターに委託して実施しています。

☎ 保険課特定健診係 ☎ 46-3271