



# 熱中症 にご注意を!

☎総合保健センター  
☎0422-46-3254

## 高齢者の重症化が増えています

熱中症は、気温や湿度の高い環境で起こりやすく、屋内でも発症する場合があります。特に高齢者は、体温調節機能が低下しているため熱中症を引き起こしやすく、命に関わることもあるため厳重な注意が必要です。

暑い時間帯はなるべく外出を控え、湿度の高い時にもエアコンの除湿機能や扇風機などを上手に利用して熱中症の危険から身を守りましょう。また、過度な節電により熱中症を起こす可能性もあります。節電は、自身やご家族の健康にも配慮して行ってください。

## 熱中症予防のポイント

- 喉が渇いたと感じる前に、意識して小まめに水分・塩分補給
- 暑さを感じなくても温度計を確認
- 炎天下や、室内でも暑い場所での作業やスポーツは避ける
- 外出時は帽子や日傘を使用し、通気性の良い服装を
- 体調不良が長引くときは、お近くの医療機関へ

## いつまでもイキイキ暮らそう

# 秋の介護予防教室

☎総合保健センター☎0422-46-3254

介護予防教室とは、高齢者のみなさんが介護を必要とせずに、いつまでも地域で生き生きと暮らしていけるよう、運動や認知症予防などの健康づくりを行う教室です。

9月から始まる三鷹市の介護予防教室にあなたも参加してみませんか?

◆対象 65歳以上の市民で要支援・要介護認定を受けていない方

◆申し込み 8月6日(月)~13日(月)(土・日曜日を除く)に電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ。8月17日(金)に当選者におのみ文書で通知します

※1人1教室の申し込みとし、申込多数の場合は2月に送付したチェックリストで、介護予防の取り組みがより必要と認定された方を優先して抽選します。  
※利用料は全回数分の総額です。

教室名	日程・時間・回数	会場	定員	利用料	内容
運動教室福祉会館 —接骨師会の健康元気—	9月1日~11月10日の隔週土曜日 午後2時~3時30分(全6回)	福祉会館 (市民センター内)	27人	600円	ゴムのチューブやダンベルなどを使って、市内の接骨師と一緒に筋力アップを目指します。
運動教室協働センター —みんなで楽しく体力づくり—	9月5日~11月21日の毎週水曜日 午前9時30分~11時30分(全12回)	市民協働センター (下連雀4丁目)	20人	1,200円	椅子・ゴムバンドを使った筋力アップや手指を使った頭の体操を行います。お茶を飲みながら、参加者同士の交流もできます。
運動教室レアレア —みんなで楽しく体力アップ—	9月6日~11月22日の毎週木曜日 午後2時~3時30分(全12回)	ハワイアンフィットネスレアレア (井口3丁目)	20人	1,200円	フィットネスクラブのインストラクターが、丁寧な指導で運動を続けるコツを教えます。運動後は、お風呂にも入れます。
運動教室メディカルフィットネス —足腰しっかり筋力アップ—	9月7日~11月30日の毎週金曜日 午前10時~11時30分(全12回)	メディカルフィットネス (武蔵野市境南町2丁目)	30人	1,200円	健康運動指導士の指導によるストレッチや筋力トレーニングを行います。膝や腰が痛い方も、それぞれの強度で参加できます。
目から鍛える脳の健康教室	9月6日~11月29日の毎週木曜日 午前10時~11時30分(全12回)	産業プラザ (下連雀3丁目)	25人	1,200円	見る力から頭の回転力・柔軟性、身体能力の向上を目指すユニークトレーニングを紹介します。
脳の健康保健センター —楽(学)習と体操で元気に—	9月19日~12月26日の毎週水曜日 午後2時~4時(全15回)	総合保健センター (新川6丁目)	24人	1,500円	認知症予防に有効な簡単な読み書き計算(楽習)で脳の血流量をあげるほか、体操も行い、脳と体の両面から認知症予防を図ります。

## 国民健康保険の高額療養費を支給します

☎保険課☎内線2387

1カ月の医療費の自己負担額の合計が限度額を超えた場合は、超えた金額を申請により支給します。

### 自己負担限度額

#### ◆70歳未満の方

世帯区分	限度額
上位所得者世帯 (基礎控除後の総所得金額等が600万円を超える世帯または未申告のため所得が確認できない方がいる世帯)	150,000円(医療費が500,000円を超えた場合は、超過分の1%を加算) ※年4回目以降は83,400円
一般世帯	80,100円(医療費が267,000円を超えた場合は、超過分の1%を加算) ※年4回目以降は44,400円
低所得者世帯 (住民税非課税世帯)	35,400円 ※年4回目以降は24,600円

#### ◆70歳以上75歳未満の方

区分	限度額		
	外来(個人ごと)	入院を含めた世帯での合算	
現役並み所得者 (課税所得145万円以上の方がいる世帯)	44,400円	80,100円(医療費が267,000円を超えた場合は超過分の1%を加算) ※年4回目以降は44,400円	
一般	12,000円	44,400円	
住民税非課税者	世帯主および世帯全員が住民税非課税	8,000円	24,600円
	各種所得から必要経費・控除を差し引くと所得が0円になる世帯	8,000円	15,000円

※「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。住民税非課税世帯は、入院時の食事代も減額されます。

### 申請方法

要件に該当する場合、医療を受けてから2~3カ月後に世帯主宛てに送付する申請書に必要事項を記入・押印し、持参または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ

※診療月の翌月1日から2年で時効となり、申請できなくなります。

### 高額療養費の計算のしくみ

- ①70歳未満の方の自己負担額は、同じ方が、同じ月に、同じ医療機関に21,000円以上支払った分を世帯単位で合計して限度額を超えた分を払い戻します。
- ②70歳以上75歳未満の方はすべての自己負担額が対象です。個人ごとに外来の限度額を適用し、入院がある場合は入院費用を加え世帯全体で合計して、世帯合算分の限度額を適用します。
- ③70歳未満と70歳以上75歳未満の方が同じ世帯にいる場合は、それぞれ別に計算してから合算し、70歳未満の方の限度額を超えた分を払い戻します。
- ④月の途中で75歳になる方は、自己負担限度額が国民健康保険と後期高齢者医療制度でそれぞれ1/2ずつになります。なお、職場の健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方の扶養者だった方が国民健康保険に加入する場合にも、この措置を適用します。
- ⑤住民税の賦課期日(その年の1月1日)の時点で海外に住所を有し、その後三鷹市へ転入した方がいる世帯では、70歳未満の方は「一般」または「上位所得者」世帯、70歳以上75歳未満の方は「一般」または「現役並み所得者」として限度額を適用します。

### 注意点

- 各月1日~月末を1カ月として計算します
- 同じ医療機関でも「歯科」と「医科」は別々に計算します
- 同じ医療機関でも「入院」と「外来」は別々に計算します
- 医療費には差額ベッド代・食事代などは含まれません

### 医療費資金貸付

高額療養費が実際に支払われるまで3カ月以上かかります。そのため、医療費資金(高額療養費支給見込み額の90%を限度とする)の貸付制度(無利子)があります。



☎三鷹市医師会  
☎0422-4712155

◆災害時医療拠点病院  
井之頭病院、篠原病院、野村病院、長谷川病院、三鷹病院、三鷹中央病院、武蔵野病院(杏林大学病院は東京都後方支援病院となるため除く)  
◆災害時医療救護所  
井の頭地区Ⅱ五小、東部地区Ⅱ高山小、新川中原地区Ⅱ中原小、連雀地区Ⅱ南浦小、駅前地区Ⅱ四中、西部地区Ⅱ井口小、大沢地区Ⅱ大沢台小(各コミュニティ住区にある小・中学校から選定)

◆医療救護所では打撲、擦過傷、軽度の切傷裂傷、歯牙損傷、若干の内科的疾患等軽症者を治療できるようにし、病院に傷病者が集中しないようにします。

◆地震発生と同時に、病院を除く医療機関は速やかに閉院します。

◆閉院した医療機関の医師などは、あらかじめ定められた災害時医療救護所、または病院に参集し、医療活動に従事します。

◆地震発生と同時に、病院を除く医療機関は速やかに閉院します。

三鷹市で震度6弱以上の地震が発生した際、三鷹市医師会に所属する全医療機関は、次のとおり震災時医療にあたります。