

情報ぎゅらりー

市役所 〒276-8501 大和田新田 312-5
☎483-1151 (代表)

国保・後期高齢者医療制度 限度額適用認定証の申請を

医療機関で高額な医療費を支払ったとき、後から申請することで自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。医療機関への支払いが難しいときは、限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)を提示すると、支払う額を自己負担額までに抑えることができます。

限度額適用認定証は保険証と違い、毎年申請が必要です。申請した月の1日から適用され、有効期限は保険証と同じです。申請する場合は、国民健康保険証を市役所1階国保年金課か支所・連絡所へお持ちください。8月から適用するには今月中の申請が必要です。ご注意ください。

今年8月診療分から、70歳以上の自己負担限度額が一部変更されました。これまで保険証の提示だけで自己負担限度額となっていた人でも、8月以降も医療機関で自己負担限度額までの支払いとするには、限度額認定証の提示

が必要となる場合があります。新たに対象となるのは、①70歳以上で課税標準額が145万円以上690万円未満の人、②70歳以上で①の人と同じ世帯にいる人です。

自己負担限度額は、前年の収入で判断される所得区分で決まります。自分の所得区分と申請が必要かどうか知りたいときは、国保年金課へお問い合わせください。

国民年金後納制度で 将来の年金額を増やせます

過去5年間に保険料の納め忘れがある人は、後納制度により保険料を納めると将来の年金額を増やせます。納付期間が不足して年金受給資格のない人が資格を得られることもあります。後納制度は9月末までです。早めに年金事務所へお申し込みください。

30年度に申し込みをした人は、納付書に記載された期限までに納付をお願いします。

後納制度の申し込みや納付書の再発行は、お近くの年金事務所か国民年金保険料専用ダイヤル☎0570-011-050へ。050で始まる電話からかける場合は、☎03-6731-2015へ。(国保年金課)

特別児童扶養手当など 所得状況届の提出を忘れずに

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当を受給している人は、9月11日(火)までに所得状況届などの必要書類を提出してく

ださい。提出しないと、8月分以降の手当が支給されません。また、2年間提出しないと、時効で受給資格がなくなります。書類が届いていない人は、障害者支援課へご連絡ください。

農地の利用状況調査を実施

農業委員会では、遊休農地などを把握し、解消するため、8月から9月まで利用状況調査を実施します。

農地に立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。(農業委員会事務局)

八千代都市計画生産緑地地区 の変更(案)の縦覧

八千代都市計画生産緑地地区の変更(案)が縦覧できます。

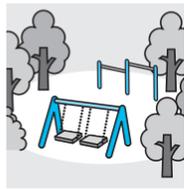
▶対象地 八千代市萱田字木戸浦、高津字新山、高津東四丁目、緑が丘西四丁目、五丁目の各一部の区域 ▶期間 8月28日(火)～9月11日(火)午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日は除く) ▶場所 公園緑地課



募集 都市公園の指定管理者

八千代総合運動公園など市内11か所の都市公園を管理・運営する指定管理者を募集します。

募集期間や提出書類など、詳しくは市HPをご覧ください。(公園緑地課)



保健

保健センター
〒276-0042 ゆりのき台2-10
母子保健課 ☎486-7250
健康づくり課 ☎483-4646

母子保健課 赤ちゃん広場

①4～5か月児、②9～11か月児、それぞれの月齢のお子さんを対象に、地域子育て支援センターなどの会場で開催しています。日程などを①は生後2～3か月頃に訪問する母子保健推進員、②は郵送で案内しています。

▶内容 (1)体重などの計測と発達の確認 (2)離乳食や発達の目安、子育てのワンポイントなどの話 (3)お母さん同士の交流の時間 (4)遊び場や手遊びなどの紹介。対象児のいる転入世帯で参加を希望する人は、母子保健課へ

健康づくり課 野菜たっぷり 八千代カレーを作ろう

ご当地グルメ「八千代カレー」に1食でとりたい野菜120gを使ったカレーを作ります。

実習メニューは管理栄養士が考えた、忙しい朝にも作れる簡単時短スープカレーです。先着20人。

▶日時 8月23日(木)・29日(水)午前10時～正午。いずれも同じ内容で1日完結コース ▶場所 保健センター ▶持ち物 エプロン、三角巾、布巾(3枚程度)、飲み物 ▶参加費 500円 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

**夜間・休日
急病診療**

◆急病のときは、まず、
当番医で受診を

月～金曜日
19:00～翌8:30

土曜日
17:00～翌8:30

日曜日・祝日
年末年始
8:30～翌8:30

◆急病のときは、まず、
当番医で受診を

テレホン案内
内科系(小児科)
☎482-6870

外科系・その他の科目
☎482-6871

歯科 ☎482-6872

※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ

つながらないときは、市役所☎483-1151か消防本部☎459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます

やちよ夜間小児急病センター

東京女子医科大学八千代医療センター内

毎日18～23時 ☎458-6090

※23時以降は☎450-6000へ

具合が悪くなり、当番医での受診が必要に判断に迷う時に看護師や医師が電話で相談に応じます。

【小児】こども急病電話相談
毎日19時～翌朝6時(局番なし) ☎#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎043-242-9939

【小児以外】救急安心電話相談
平日・土曜18時～23時、日曜・祝日・年末年始9時～23時(局番なし) ☎#7009
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎03-6735-8305

8月の献血

●18日(土)午前10時～11時45分・午後1時～4時、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会主催)

火災・救急時には 119 番

救急車の適正利用にご協力ください

出動件数	7月	1～7月
救急	890件	5,370件
火災・その他	79件	601件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

8月の納期

納期限は8月31日(金)
納め忘れのない口座振替が便利です

市民税・県民税……………2期
国民健康保険料……………2期
介護保険料……………2期
後期高齢者医療保険料……………2期

けんこうかんりコーナー
No.524 夏の陽射しと光老化

夏真っ盛りですね。今回は夏の陽射し、特に紫外線についてのお話です。太陽光を顔や手の甲に適度に(10分前後)浴びることで1日に必要なビタミンDが皮膚で生成され、骨の健康維持に役立ちます。しかし長期間・無防備に浴びると、日焼けだけでなく、皮膚のバリア機能の低下、乾燥、免疫力の低下や皮膚の光老化(くすみ、しみ、しわ、たるみ)をきたし、さらには皮膚がんの原因にもなり得ます。また、眼では白内障の原因となります。環境省では「日陰の利用や日傘、帽子、袖や襟のついた衣服の着用」「紫外線遮断効果のあるサングラスや日焼

八千代市医師会
勝田台クリニック
久保田智樹

け止めの使用」などの紫外線対策を推奨しています。日焼け止めは、①SPFが15以上、PAが+以上のものを選ぶ ②少し厚塗りに塗る ③汗を多くかく環境では2・3時間、泳いだときは30分を目安に塗りなおす ④肌が敏感な人や乳幼児は紫外線吸収剤の入っていないもの(ノンケミカル)を選ぶ ⑤耳、首、肩、肘、手の甲、膝、ふくらはぎ、足の甲なども忘れずに塗るといった点が重要です。陽射しに対し、過剰に神経質になる必要はありませんが、適切に紫外線対策をし、皮膚・眼の老化を抑えながら夏を愉しまししょう!

千葉中央法律事務所 ☎043(225)4567

■「法定相続情報証明制度」をご存知ですか? 全国の法務局では、各種相続手続に利用することができる「法定相続情報証明制度」の取り扱いを行っています。相続のさまざまな手続を行う際に、法務局に亡くなった人の戸籍簿本などを提出し、相続関係を一覧に表した証明書(法定相続情報)の交付を受け、この証明書を各関係機関に利用することで、戸籍簿本などの束を何度も出し直す必要がなくなります。相続税の申告にも利用できます。詳しくは法務局HPか最寄りの法務局へ。船橋支局 ☎(43)3681

■「八千代市長杯争奪」八千代いきいきふれあいゴルフ大会「ゴルフを通じていつまでも健康で元氣であること」を目的にした大会。徒歩によるラウンドで、競技方法は新ペリア方式を採用。市内在住で75歳以上の人が対象。先着80人。9月14日(金)、八千代ゴルフクラブ。参加料1000円、プレー代1万円(昼食付)。消費税込・ゴルフ場利用税免除。申し込み・問い合わせは、八千代ゴルフクラブ・西 ☎(48)3156へ

タ14階研修室(11月1日・8日・22日は第3・4会議室)先着20人。資料代2000円。申し込みは8月27日(月)までに市身体障害者福祉会きらめき支援センター ☎(48)8822へ。

ミニガイド