国保Q&A

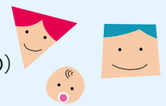
国民健康保険

Q 国民健康保険の出産育児一時金について知りたいのですが。

A 国民健康保険に加入している方（※１）が出産したときには一時金４２万円（※２）が支給されます。

申請に必要なものは次のとおりです。

- 国民健康保険証
- 直接支払制度合意文書（※３）
  （医療機関などと取り交わしたもの）
- 医療機関の領収書
- 世帯主の印鑑
- 通帳（制度を利用しなかった場合または請求額が支給額を下回った場合）



※出産日の翌日から２年を経過すると支給されません。

（※**1**）退職後６カ月以内に出産した方は、以前に加入していた健康保険から出産育児一時金が支給されます。
（ただし、１年以上継続して勤務した場合に限ります。）
ほかの健康保険から支給された場合、国民健康保険からは支給されません。
（※**2**）産科医療補償制度に加入する医療機関で出産した場合に限ります。それ以外の場合は40万４千円となります。
（※**3**）ほかに「受取代理制度」を実施している医療機関もあります。この場合、手続きの仕方は異なりますので、保険年金課に問合せください。

Q 国民健康保険の葬祭費について知りたいのですが。

A 国民健康保険の加入者が亡くなったときには葬祭費５万円が支給されます。申請者は葬儀・葬祭を執り行った方（喪主）です。

申請には次のものが必要です。

- 申請者の印鑑
- 申請者の通帳
- 葬祭を執り行ったことがわかるもの
  （領収書・会葬礼状などに喪主の氏名が入っているものに限る）

※葬祭を執り行った日の翌日から２年を経過すると支給されません。

市保険年金課　国保年金係　☎34－0418

けんこう広場 2017 ⑮

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠障害は、年齢、ストレス、脳内の異常などさまざまな原因によって引き起こされます。近年、睡眠時無呼吸（低呼吸）症候群とよばれる睡眠中に呼吸障害を起こす病気は、睡眠中に何らかの原因で呼吸が止まる（無呼吸）、いびきをかく（低呼吸）などで苦しくなり良質な睡眠がとれず、日中に強い眠気をおこし判断力や集中力の低下により重大な事故をおこす可能性があり、社会的にも注目を浴びています。

また、睡眠中にこのような無呼吸や低呼吸が起こると、低酸素血症や高炭酸ガス血症になり心臓、肺などに負担がかかり高血圧、心臓疾患、脳血管障害など引き起こし突然死の原因ともなります。気道とよばれる空気の通り道がふさがる閉塞性睡眠時無呼吸症候群は、肥満や鼻からのどにかけての病気が関係する場合もありますが、あごや顔の形が深く関係するといわれています。すなわち下あごが小さい、後退しているなどといった横顔の変化や歯列弓といった歯のアーチの幅が狭い、舌が大きい、口を開けたときにのどの奥の口蓋垂や扁桃が見えない、大きいなどが特徴です。

次回は閉塞性睡眠時無呼吸症候群（ＯＳＡＳ）の診断と治療法についてお話しします。

（結城市歯科医師会提供）

「かかりつけ薬剤師」ってなに？

皆さん、かかりつけの薬剤師は決まってますか？

平成２８年４月の制度改正で、「かかりつけ薬剤師」という制度が始まりました。かかりつけの医師が皆さんの健康や病気に関して総合的に管理をしてくれるのと同じように、かかりつけ薬剤師は皆さんの薬に関して全般的にサポートします。処方せんによる薬だけではなく、市販の薬やサプリメントなどの情報も合わせて管理し、皆さんが安全に薬を使用できるようにします。

また、薬以外でもちょっとした体の変化など、健康相談にも対応します。

かかりつけの薬剤師を持つためには、一定の手続き（同意書へ署名など）が必要になっていますので、詳しいことは現在利用されている薬局の薬剤師まで気軽に問合せください。

信頼できるお気に入りの「かかりつけ薬剤師」をぜひ選んでください。

（結城市薬剤師会提供）

医療法人 達生堂
城西総合健診センター（城西病院）

健康診断のお問合せはお気軽に下記へ
〒307-0001 茨城県結城市結城10745-24
TEL 0296(33)0115 FAX 0296(33)8300
E-mail josai@josai-hp.com URL http://www.josai-hp.com/js/

●健診コース●
・日帰りドック
・一泊二日ドック
・二泊三日ドック
・脳ドック
・一般健診（定期・採用時等）
・特定健診（特定保健指導）
・特殊健診（じん肺、有機溶剤）

住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユーシンへ！
《ユーシン生活応援プランのご案内》
■しんきん保証基金5商品（リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんきんカードローン）のインターネットによる申込取扱いを開始しました。
《休日相談訪問活動のご案内》
■結城信用金庫では、毎月第2日曜日の午前中に、ローンのお客様宅へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等でご来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。
■ご相談内容（個人向けのお客様）お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要な資金のご相談。
Face to Face
地域のために 笑顔のために 結城信用金庫
本店 ☎(32)2111
南支店 ☎(33)3171
城南支店 ☎(33)0811

元生き（げんい）だより　いつまでも現役世代！

「在宅医療」あなたは知っていますか？

このような取り組みを行っています。

市では、最期まで安心して暮らせるまちづくりを目指し、在宅医療・介護連携に取り組んでいます。地域の在宅医療・介護連携を推進していくには、医療・介護関係者だけでなく市民の皆さんの理解が重要です。そのため、皆さんに在宅医療や介護について広く知ってもらい、在宅での療養が必要になったときに必要なサービスを適切に選択できるよう、広報活動などに取り組んでいます。

●在宅医療に関する市民講演会
「在宅医療」に関する市民向けの講演会を開催してます。
平成28年度は、3月18日(土)に情報センターにて実施しました。

●ふれあい出前講座
老人会やサロン、地域の集まりなどに訪問して講座を開催します。

●ホームページ
市ホームページにて「在宅医療」のページを開設していますので、興味・関心がある方はぜひご覧ください。

「在宅医療に関する相談や悩み」まずは、ご相談ください
例えば…「在宅医療ってなに？」や「医療・介護のサービスってどんなものがあるの？」など、在宅医療について不明な点がありましたら気軽に相談ください。

アンケート結果
●子どもたちにも在宅医療について伝えることが大切だと感じました　（30代女性）
●自分自身、在宅医療を希望しますが、費用の面と家族への負担に不安が残ります　（40代男性）
などさまざまなご意見をいただきました。

●問合せ　市地域包括支援センター　☎34・0324

市民健康教室 No.443

禁煙のすすめ

体に悪いとは承知しているけれど、なかなかたばこと決別できない人、長年喫煙しているため今更禁煙しても手遅れだと考えている人、一服の紫煙の魅力に取りつかれて、休憩時や食後にたばこに手が伸びてしまう人々は残念ながら少なくありません。

たばこの煙には有害物質、発がん性物質が含まれていることは周知の事実です。有害物質の中でよく知られているニコチンは、依存性が強く、危険薬物であるヘロインやコカインよりも依存の危険が高いといわれています。

たばこはさまざまな病気の原因になります。肺がんは有名ですが、口腔がん、咽頭がん、食道がんなどさまざまながんの発症リスクを高めます。

また、高血圧症、糖尿病、脂質異常症に喫煙の習慣が加わると、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など動脈硬化性疾患の発症リスクが高まります。

喫煙者が吸い込むたばこの煙を主流煙、たばこから立ち上がる煙を副流煙といいます。たばこを吸わない人の副流煙による健康被害、受動喫煙が深刻な問題になっています。たばこを吸わない妻が喫煙する夫を持つ場合、吸わない夫を持つ妻に比べて肺がんになるリスクは約2倍になるといわれています。子どもの受動喫煙による健康被害は、乳幼児突然死症候群、気管支炎、肺炎、中耳炎などが知られています。両親が喫煙者の場合、乳幼児突然死症候群の発症リスクは10倍になるといわれています。

自分自身の健康を守るためだけでなく、愛する家族、同じ環境で生活する仲間の健康と将来を守るために禁煙を決意し、実行する人が一人でも増えることを願っています。

（結城市医師会提供）

介護付有料老人ホーム
しもふさの郷　百寿の家
サービス内容　介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
グループホーム
結城市大字武井1248　TEL 0296-35-0294　FAX 0296-35-6155
HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp

資格取得！　地域医療に貢献する　准看護師
―募集要項頒布中―
当学院では、幅広い年齢層の生徒が学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。社会人の方々も数多くチャレンジしています。
入学相談・学院見学　随時受付中
真壁医師会准看護学院
筑西市二木成827-1（下館南中学校そば）☎0296-22-7702
http://www.m-ishikai.com/gakuin/