

限度額適用認定証

(または限度額適用・標準負担額減額認定証)

Q1 7月31日で限度額適用認定証(または限度額適用・標準負担額減額認定証)の有効期限が切れていますが。

A1 限度額適用認定証(または限度額適用・標準負担額減額認定証)は、毎年8月1日に自己負担限度額区分が更新され、新しい認定証の発行手続きが必要となります。70歳以上75歳未満の方は、自己負担限度額区分によって、発行の必要がない場合があります。

Q2 70歳以上になりますが、限度額適用認定証(または限度額適用・標準負担額減額認定証)の発行は必要でしょうか。

A2 70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額と、限度額適用認定証(または限度額適用・標準負担額減額認定証)の交付対象区分は以下のとおりです。

区 分	外来(個人)の限度額	外来+入院(世帯)の限度額	認定証の交付
課税所得690万円以上	252,600円+(医療費の総額-842,000円)×1%※多数回140,100円※3		無
課税所得380万円以上690万円未満	167,400円+(医療費の総額-558,000円)×1%※多数回93,000円※3		有
課税所得145万円以上380万円未満	80,100円+(医療費の総額-267,000円)×1%※多数回44,400円※3		有
一般(課税所得145万円未満)	18,000円※年間上限144,000円	57,600円※多数回44,400円※3	無
低所得Ⅱ※1	8,000円	24,600円	有
低所得Ⅰ※2	8,000円	15,000円	有

※1…70～74歳で、同一世帯の世帯主および国民健康保険加入者が住民税非課税の方(低所得Ⅰ以外の方)。
 ※2…70～74歳で、同一世帯の世帯主および国民健康保険加入者が、住民税非課税およびその世帯の各所得から必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円になる方。
 ※3…過去12カ月以内に3回以上限度額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、限度額が下がります。

市保険年金課 国保年金係 ☎ 34-0418

けん口広場 2018

早期の受け口治療の重要性
 3～5歳ごろのお子さんで、歯並びが受け口になっていることがあります。3歳児健診や幼稚園、あるいは保育園の歯科健診などで指摘されるお子さんも多くいます。これまでは歯科医院に行っても、「しばらく様子をみましょう」といわれて、歯の生え代わりまで様子をみていくことが一般的でした。ところが、歯の生え代わりまで様子をみて、受け口が治るのは15%程度とされています。永久歯になっても85%が受け口のままです。受け口をそのままにしておくと、受け口が重症化する

ることがあり、外科手術が必要になることもあります。早い時期に受け口の治療をおこなうことにより、症状は緩和され治療に対する負担が軽減されます。
 昨今、ムーシールドという装置が開発されました。就寝中にマウスピース型の矯正装置をくわえるだけという簡便さのため、幼い子に対しても負担が小さく応用できます。筋機能を正常化させ、咬合の乱れを整えるというのがムーシールドの考え方です。1年間程度の就寝時のみ装着で、症状の改善がはかられるので、歯医者さんに相談してみても良いでしょう。
 (結城市歯科医師会提供)



健康でいきいきと暮らすために 介護予防に 取り組みましょう



認知症予防教室

結城市では、高齢者がいつでも健康を保てるよう介護予防教室や健康づくり教室を開催しています。
対象者 65歳以上のすべての方
参加費 無料
 ※教材費などかかる場合があります。

教室の紹介

●運動機能向上教室(はつらつ教室)

内容 腰や膝に痛みがある方、外出が困難な方を対象とした教室です。運動機能を向上させるための体操やストレッチを行います。

・腰痛や膝痛対策のためのプログラム
 ・有酸素運動
 ・チューブやボールなどの器具を用いた運動
そのほか 送迎希望者には、送迎あり。
 ※要相談・無料



はつらつ教室の様子

認知症予防教室

内容 転倒予防運動、頭や身体を使った有酸素運動、口の体操などとおして、認知症予防に取り組みます。

●筋力向上健康づくり教室(筋トレ&ボールエクササイズ)

内容 トレーニングマシンやボールを使った健康づくりのためのプログラムを行います。

・マシンを使用した筋力トレーニング
 ・ボールを使ったエクササイズ
 ・エアロビクス
 (リズムに合わせた有酸素運動)
そのほか いきいきヘルス体操教室
 ・介護予防講演会
 ・高齢者サロン「なごみ」など

教室の開催情報などは、市のお知らせ版やホームページなどで案内します。
 気になる教室があれば、長寿福祉課までご連絡ください。
【問合せ先】 市長寿福祉課
 ☎ 4516672

蚕と医薬品



私が子どもの頃は、まだ結城を含め日本全国で蚕の養殖、養蚕業が盛んに行われていました。当時はもちろん絹糸の生産のために行われていました。

現在では蚕のたんぱく質の合成能力の高さを利用して、インターフェロンなどの医薬品、冬虫夏草などの漢方成分、手術用縫合糸、人工血管・腱・じん帯などさまざまな分野に活用されています。もしかしたらあなたの体の中にも蚕の作った絹の糸が入っているかもしれません。

現在の蚕は丈夫で大きな繭を作れますが、数千年に渡り人間が利用しやすくするために、遺伝子組換えなどの品種改良が行われ、飛ぶことが出来ないだけでなく、自然の桑の木に放したら生き延びることが出来なくなってしまったそうです。
 (結城市薬剤師会)

破傷風



破傷風は土の中にいる破傷菌の感染によっておこります。傷口から菌が体内に侵入すると毒素を産生し、潜伏期を経て特有の症状が出現します。口が開けにくくなり、顔の筋肉の緊張により痙攣(ひきつり笑い)といわれる表情になります。進行すると全身の筋肉に痙攣が広がり、現在でも約30%の人が死に至ります。

それでは、どんな傷が危険なのでしょう。一般的には、受傷後6時間以上経過し、1cm以上の深さがあり、土などの異物があるような汚い傷とされていますが、室内のささいな傷から発生した例も報告されており、傷の種類からその発生を予測するのは困難です。

今の子どもたちは破傷風トキシソイドを含むワクチンを2歳頃までに4回摂取し、小学6年で追加免疫のための接種をします。これにより最終接種から10年間の免疫を維持しています。破傷風の予防接種が定期接種として始まったのは昭和43年です。それ以前に生まれた人の多くは免疫がなく、摂取をしても30代後半からは免疫が低下します。東日本大震災の被災地では、10例の破傷風患者が報告されました。年齢はすべて50歳以上でした。津波に流されたり、転倒した際に受けた傷から感染したものです。茨城県でも平成27年の関東・東北豪雨の際に浸水した自宅を片付けていた60代の男性が釘を左手指に刺して破傷風に感染しました。災害時には特に注意が必要です。

けがをしたときには傷口を洗い、医療機関を受診してください。免疫がない人や低下している年代の人は、あらかじめ予防接種をしておくことで破傷風を予防することができます。

広域通信制・単位制 **翔洋学園高等学校**
 下館学習センター ☎ 0296-23-2711
入学願書受付中!! 転入学・編入学もお問い合わせください。
 丁寧な個別指導 入学相談 随時対応 不登校生もサポート 入学金なし!!
 お気軽にお問い合わせください! 「下館駅 南口 徒歩1分」
 詳しくはWEBで! 翔洋学園 下館 🔍 検索 www.shoyo.ac.jp

農事組合法人 宮崎協業
発売中 新米ミルキークイーン 常陸秋そば100%
好評販売中 干し芋 新そば粉
 お問い合わせはこちらまで
 TEL: 0296-32-0391
 ホームページ http://actnosato.com

お買い物するたびに預金口座からすぐに料金が引き落とされる
JOYO CARD Debit (Visaデビット)
 お申し込みは15歳から コンビニやネットショップで使えて便利です。
 使い過ぎないから安心 利用可能額は預金残高までのため安心です。
 ATMいらず このカードがあればATMに並ぶ必要がなくなります。
 キャッシュバックでおトク 使った分の0.2%が毎月キャッシュバックされます。

結城ブランド認定 まゆげった弁当、ご注文承ります
結城市民情報センター3Fでもご利用できます | 20名~300名
株式会社エイヨウショク
 代表取締役 保戸山 陽一
 〒307-0001 結城市大字結城7552-2
☎ 32-1311