

医療保険係からお知らせ

新しくなりまよ

国民健康保険の

『限度額適用・標準負担額減額認定証』 と『限度額適用認定証』

現在ご使用の『限度額適用・標準負担額減額認定証』及び『限度額適用認定証』の有効期限が平成25年7月31日(木)をもって満了となるため、8月以降は使用できません。8月以降も認定証が必要な方は、次の交付対象に該当することを確認のうえ、市民生活課医療保険係へ申請してください。その際、期限の切れた認定証は回収しますので、あわせてお持ちください。

▼交付対象▲

区分	対 象
70歳以上	国保加入者全員が市民税非課税である方
70歳未満	国保加入者全員が対象となります

▼申請・更新時に必要なもの

- ①被保険者証
- ②印鑑

■問合せ 医療保険係 ☎32-2214

年 Information

戸籍年金係 ☎32-1823

国民年金保険料の

納め忘れはありませんか？

国民年金保険料は日本年金機構から送付される納付案内書等により、毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっております。

保険料の納め忘れがあると、将来受ける老齢基礎年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなる可能性があります。また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることがあります。

そこで、**便利で安心な口座振替**のご利用をお勧めします。口座振替にしておくと、毎月、納めに行く時間と手間がかからず便利で安心です。また、口座振替のなかには**割引のあるお得な振替方法「早割、一年前納、半年前納」**もあります。

お申し込み方法は、口座振替申出書に必要事項を記入・押印(金融機関の届出印)して砂川年金事務所にお申し込みされるか、郵送してください。また、金融機関に提出しても結構です。

半年前納について

下期6月分(10月分から翌年3月分)は8月未までに、お申込できます。※一度度分および上期6月分は終了しました。

■問合せ

砂川年金事務所 ☎52-2144

赤平市市税等収納向上対策本部

事務局 税務課納税係
☎32-2219

健全な市政運営のため税金はきちんと納めてください！

ここ数年景気が悪いし、売り上げが減少したなどを理由に税金を納めない。景気が良くなったら時に納めるなどといったことを耳にしますが、そのようなことは決して許されることではありません。

苦しくても何とか工夫して納入している大多數の優良納税者が、一部の滞納者によって不利益を被ることになってはならないからです。市税の納め忘れなどありませんか？今一度、確認の上、納税をお願いします。

国民健康保険税のお支払いについて相談はありませんか？

納期限を過ぎると「督促状」を送ります。それでも納めていただけない場合は滞納処分(財産の差押え等)を行うことになります。また、被保険者証も有効期限が短く頻繁に更新手続きが必要な「短期被保険者証」を交付します。さらに、短期被保険者証交付者で故意に滞納している等と判断した場合、保険者証を返してもらい、代わりに「資格証明書」を交付します。

資格証明書の場合は、医療機関で受診の際は、一旦全額自己負担となり、その後、国保窓口で払戻しをしますが、払戻しの一部または全額を差押える場合があります。災害など特別な事情または、納期限までに納めることが出来ない場合には、早めにご相談ください。

■国保賦課徴収係 電話 32-2214

夜間収納窓口を開設します！

次の日程で開設しますので、お仕事など日中お忙しい方で、市役所窓口、金融機関等でのお支払いが困難な場合は、担当係にお気軽にご相談下さい。

日時：8月30日(金)17時～20時

- 納税係(市税)
- 国保賦課徴収係(国民健康保険税・後期高齢者医療保険料)
- 介護福祉係(介護保険料・老人福祉費負担金)
- 子ども未来・医療給付係(保育料)
- 上下水道課管理係(水道料・下水道使用料・下水道事業受益者負担金)

▶今月の納税◀

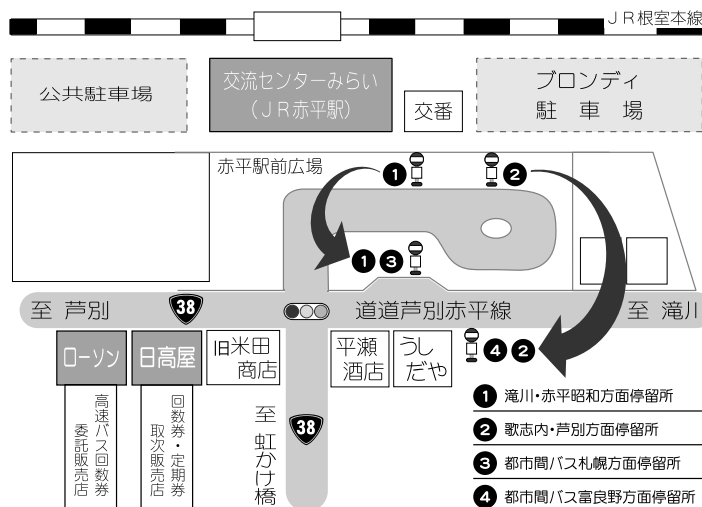
- 市道民税 第2期
- 国民健康保険税 第2期
- 後期高齢者医療保険料 第2期
- 介護保険料 第3期

納期限 9月2日(月)まで

ふるさと赤平納涼フェスティバル開催時の 赤平駅前広場バス停利用者へ

お願い

路線バス臨時停留所



納涼フェス交通規制期間

8月12日(木)8時～8月21日(水)正午

ふるさと赤平納涼フェスティバルのため、赤平駅前の路線バス乗降場所が変更になりますので、ご利用の際はご注意願います。

①赤平昭和・滝川方面の路線バスは、赤平駅前高速バス札幌方面行き（交流センターみらい側・JR赤平駅）停留所に停車します。

②芦別・歌志内方面の路線バスは赤平駅前高速バス富良野方面（うしだや側）停留所に停車します。

問合せ 中央バス(株)滝川営業所 ☎24-6191
赤平商工会議所 ☎32-2246

市立赤平総合病院からのお知らせ

出前市民健康講座のご紹介

問合せ 業務サービス向上委員会(病院内)担当:東 ☎ 32-3211(内線 415)

1 糖尿病の足のケア

看護課

いつまでも元気に歩くために糖尿病による足のトラブルを予防しましょう。「足のトラブルって何?」「どのようにして予防するの?」「日常生活での注意点は?」などについてわかりやすくご説明します。

2 脳卒中の簡易発見法(アクト・ファスト)

看護課

一過性の意識障害は、危険な脳卒中の前ぶれかもしれません。アクト・ファストをご存知ですか? 脳卒中の簡易発見法をわかりやすくご説明します。

3 ご存知ですか? 臨床検査

臨床検査科

皆さんは、病院で行なわれている検査をご存知ですか? 血液検査や尿検査、心電図検査など、実際に臨床検査科で行なわれている各種検査についてご紹介と、検査を行なうことで何がわかるのかをご説明します。

4 高血圧薬の分類と作用/ジェネリック薬品について

薬剤課

生活習慣病の高血圧症では、食事療法や運動療法で改善しない部分をお薬が補います(薬物療法)。一種類の方もいれば数種類必要な場合もあります。それぞれのお薬について作用を簡単に説明します。また、後発薬品(ジェネリック薬品)についてもご説明します。

5 腰痛の予防について

リハビリテーション科

平成19年度の国民調査で、身体に感じる不調として一番多かったのは「腰痛」でした。腰痛は寝たきりの原因にもつながるため、できるだけ遠ざけておきたいものです。この講座では、腰痛の予防について日常生活での動作の工夫や、予防体操などをご紹介します。

6 生活習慣病の運動療法について

リハビリテーション科

高血圧や糖尿病、高脂血症という生活習慣病の治療には薬物療法以外にも、食事や運動などの日常生活の見直しが不可欠です。運動不足はこれらの病気をひきおこし、骨や筋力も弱くしてしまいます。そのため日頃から適度な運動を続けることはとても大切です。この講座では、生活習慣病に対する運動方法についてをご紹介します。

7 高血圧の食事と塩分/糖尿病の食事とエネルギー

栄養科

「健康に毎日を過ごしたい」それは誰もが望んでいることですよね。私たちは朝、昼、夕と1日3回、1カ月で90回、1年で1,100回近くも食事をしていながら、いつもなんとなく食べているなんてことをしていませんか? 糖尿病食も高血圧食も実は健康食なんです。一緒に、バランスの良い食事の仕方、減塩の仕方など手軽に毎日の食事に取り入れられるようお話します。