

## 保健婦の健康アドバイス

### ■老人保健——こんな時はすぐ届出を

- ①他市町村から転入してきた時
    - ⇨ 保険証を添えて
  - ②他市町村へ転出する時
    - ⇨ 受給者証を添えて
  - ③死亡の時
    - ⇨ 死亡の届出義務者が、死亡した人の受給者証を添えて
  - ④横芝町内で住所を変えた時
    - ⇨ 受給者証を添えて
  - ⑤保険証が変わった時
    - ⇨ 保険証と受給者証を添えて
  - ⑥65歳を過ぎて寝たきりになった時
    - ⇨ 年金証書・身体障害者手帳に保険証を添えて

届出は住民課まで

だれでも年をとるにつれて、運動機能が衰えてきます。しかし、適度の運動は筋肉の衰えを防ぎ、血液のめぐりをよくして身体に適度の刺激を与えます。このように、運動をすることは老化の予防につながります。ただし、過度な運動を急にすると、身体に強い負担がかかり、かえつて病気を引き起こすことになります。自分に合った運動を見つけ、長続きさせることができます。

老化は35歳ごろからやつてくると言われています。この老化に、私たちほどのように立ち向かって行けばよいのでしょうか。

## 老化を防ぐために・・

大切です。



単に足だけではなく、全身の運動になるからです。歩くだけではもの足りない人は、走るもの上りでしよう。ゲートボールやラジオ体操など、自分が好きで長く続けられるものなら、何でもよいのです。ただし、終わって10分くらいの間に脈はくが戻らない時は、少しきつい運動ですので注意が必要です。

# 退職者医療制度 ができました

70歳



10月1日からスタート

退職者医療制度とは

国民健康保険法が改正され、10月1日から「退職医療制度」が発足することになりました。その概要についてお知らせします。

会社などを定年退職して年金をもらっている人の場合、これまでには国民健康保険に加入していました。これらのうち、一定の要件にあてはまる人については、70歳になつて老人保健に移るまで、この新しくできた「退職者医療制度」により、保険給付を行おうとするものです。

**加入できる人は**

- 次のいずれかの人  
　　・厚生年金や共済年金などの被用者年金制度から、老齢（退職）年金をもらっている人（被用者）

退職被保険者は該当する人は年金証書を持参して、住民課国保係へお届けください。

10月1日に保険証が間に合わなかつた場合は「証明書」を交付しますので、この場合は診療証を受ける際に、今までの保険証も一緒に提示してください。

退職被保険者に、新しい保険

新しくなる保険証

- お医者さんのかかって治療を受ける時は、次のように一部負担金を支払っていただきます。
- ※退職被保険者本人 ⇄ 医療費の2割
- ※扶養家族 ⇄ 外来は医療費の3割、入院は2割
- これまで一律3割負担であつたのに比べ、病院などで支払う自己負担額が軽減されます。

- 40歳以後に10年以上、被用者年金に加入して、通算老齢（退職）年金をもらっている人