

保健婦の健康アドバイス

老化を防ぐために...

老化は35歳ごろからやってくると言われて... 私たちはどのように立ち向かって行けばよいのでしょうか。

大切です。

お年寄りには、まず歩くこと... ジョイ体操など、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。

だれでも年をとるにつれて、運動機能が衰えてきます... 老化の予防につながるのです。

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... 注意が必要です。



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... ②他市町村へ転出する時... ③死亡の時... ④横芝町内で住所を変えた時... ⑤保険証が変わった時... ⑥65歳を過ぎて寝たきりになった時...

届出は住民課まで

退職者医療制度ができました



10月1日からスタート

国民健康保険法が改正され、10月1日から「退職者医療制度」が発足することになりました。

退職者医療制度とは

会社などを定年退職して年金をもらっている人の場合、これまでは国民健康保険に加入して... 加入できる人は

加入できる人は

- ① 国民健康保険に加入している人... ② 老人保健法の適用を受けていない人... ③ 次のいずれかの人...

医者にかかる時は

お医者さんに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

新しい保険証

退職被保険者に、新しい保険証が発行されます。

10月1日に保険証が間に合わなかった場合は「証明書」を交付します。

該当者は届出を

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

この制度についてのお問合せは、国保係（内線41）へどうぞ。