



老人保健医療受給証

こんなとき	必要な書類
他市町村から転入してきたとき	健康保険証
他市町村へ転出するとき	受給者証 国保加入者は国保の保険証
死亡のとき	死亡した者の受給者証 国保加入者は国保の保険証
町内で居住地を変更したとき	健康保険証 受給者証
保険証が変わったとき	健康保険証 受給者証
65歳を過ぎて寝たきりになったとき	年金証書 身体障害者手帳 健康保険証

誕生日の翌月1日から

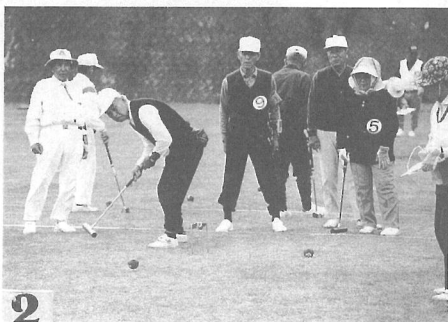
お年寄りの医療

老人保健の受給資格は、70歳に達した誕生日の翌月(ただし、その日が月の初日であるときは、その日の属する月)からです。町では、該当すると思われる方に、前もってハガキによる通知を差し上げています。通知を受け取ったら①印鑑②健康保険証(国民健康保険証または社会保険証)③健康手帳を持って、住民課国保係へ申請においでください。(本人でなくても結構です)。なお、65歳以上で身体に障害のある方も程度により、受給資格者となることができます。また、次表のようなときは、14日以内に届け出が必要で、届け出を怠りますと、お医者さんによっては医療が受けられない場合がありますので、気を付けましょう。

一部負担金が1,010円に

平成7年4月1日から、老人保健の一部負担金が改正されました。医療機関で治療を受けた場合、窓口を支払う額は次のとおりです。
外来一部負担金(1月あたり) 1,010円
平成6年度 1,000円
(入院一部負担金は1日あたり700円で前年度と同額)

今回の改定は、平成3年度の老人保健法の改正に基づくもので、平成7年4月以後の額は物価スライドを勘案して定められた額です。
◎お問い合わせは役場住民課国保係(云内線24)へ



2

ボケ防止

一番手は脳への刺激

年をとると体の機能が低下していきます。脳の働きも同様に衰えてきます。人の名前が思い出せなかったり、記憶力が低下したりする症状は程度の差こそあれ、誰にでも現われる生理現象といえます。脳動脈硬化などの血管性の障害などが原因となる病的なぼけ(痴呆)を除けば本人の努力次第でぼけの進行を遅らせることは可能です。

脳細胞を鍛えて老化を防ぐ

- ◆足の裏を刺激する
足は脳の働きと密接な関係があります。歩くことでよい刺激を脳へ与えることができます。
- ◆無駄な時間は過ごさない
テレビの見すぎは脳の刺激にとつてかえって逆効果になります。また、お酒の飲みすぎ、睡眠不足などは脳の老化を促進することになります。
- ◆指先をよく使う
指先には末梢神経が集中しているため、絵や文章などペンや筆を持った作業をすると脳の働きを促します。
- ◆読書をする
本を読もうとする意志が脳を刺激し、活性化することになります。
- ◆ストレスを避ける
精神的に強いストレスは脳の働きに悪い影響を与えます。
- ◆適度な運動
脳は酸素を多く消費する器官です。運動によって酸素の供給をスムーズにすることで脳を活性化します。
- ◆仕事にも情熱をもつ
仕事や趣味など、情熱をもって積極的に取り組みましょう。
- ◆他人任せにはしない
直面した問題は他人任せではなく、自分自身で解決するよう努力しましょう。
- ◆人との交流を深める
会話はあごを動かし、脳の血行をよくします。特に若い人との交流が若返りの秘けつです。

