

熱中症を予防しましょう

問合先／健康課(健康福祉会館内) ☎42-8723
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

熱中症は気温が上昇してくる梅雨前から発生し、7～8月にかけて起こりやすくなります。正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。また、周囲の方にも気を配りましょう。

●熱中症予防のポイント

- ・なるべく日陰を歩き、日傘や帽子を使用する。
- ・涼しい服装を。 ・こまめに水分補給を。
- ・部屋の温度を測り、室温が 28 度を超えないようにエアコンや扇風機で調整。
- ・日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを。
- ・運動など集団活動の場ではお互いに声かけし、体調を考慮する。

●熱中症の症状

暑い環境下での体調不良はすべて熱中症の可能性あります。少しでも意識がおかしい場合には病院への搬送が必要です。

軽 症 めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪いなど

中等症 頭痛、吐き気、けんたい感、意識が何となくおかしいなど

重 症 意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、高体温など

●特に注意が必要な方

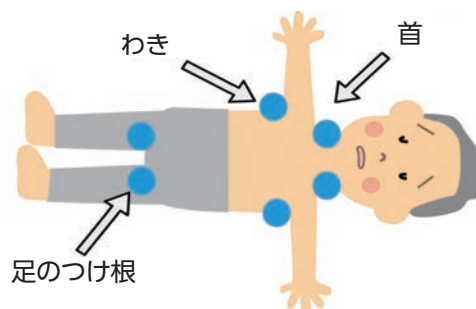
高齢者 熱中症の方の半数以上は65歳以上の高齢者です。住宅内で熱中症になることが多いため室温確認とこまめな水分補給が必要です。

乳幼児 地面に近いほど気温が高くなるため乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。また、車内の温度は短時間で一気に上昇します。わずかな時間でも、車内に子どもだけを残さないでください。

●熱中症になった場合の処置

- ・涼しい場所へ避難させる。 ・水分、塩分を補給する。
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす。(首の両脇、わきの下、足のつけ根前面など)
- ・自力で水が飲めない場合や少しでも意識がない場合は、直ちに救急車を要請する。

効果的に体温を下げる場所



国民健康保険税の変更について

問合先／国保医療課☎42-8721 fax42-1792
kokuho@city.kasai.lg.jp

平成 30 年度の国民健康保険税率は据えおきとなり、平成 29 年度と同じです。なお、国民健康保険法施行令の改正に伴い、平成 30 年度から国民健康保険税の最高限度額と軽減措置の基準が以下のとおり変更されました。

●最高限度額

	改正前	改正後
医療分	54 万円	58 万円
後期高齢者支援分	19 万円	19 万円
介護分	16 万円	16 万円

●保険税の軽減措置(基準額)

2 割軽減	改正前	33 万円 + 49 万円 × 被保険者数
	改正後	33 万円 + 50 万円 × 被保険者数
5 割軽減	改正前	33 万円 + 27 万円 × 被保険者数
	改正後	33 万円 + 27.5 万円 × 被保険者数

80歳以上で 20本以上自分の歯を保とう！

「いつまでもおいしく食事を楽しめるように、日々手入れをして 80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」これが「8020 (はちまるにいます) 運動」です。「8020」を達成されている方を表彰しますので、お申し込みください。表彰には、事前に市内歯科医師会員の各歯科医院または町ぐるみ健診での歯科健診が必要です。申込者には歯科健診の案内を後日郵送します。以前に表彰を受けられた方は対象外です。

●対象 80 歳以上(昭和 14 年 4 月 1 日以前生まれ)の方で、自分の歯を 20 本以上保っている表彰希望者

●募集期間 7 月 18 日(水)まで

●申込先 健康課(健康福祉会館内) ☎ 42-8723

シニア簡単スマホ教室参加者を募集

●入門編(6/11 開催 定員各回 24 名)

時間：① 10:30～12:30 ② 14:00～16:00
内容：スマホの各種基本操作方法など

●応用編(6/25 開催 定員各回 24 名)

時間：① 10:30～12:30 ② 14:00～16:00
内容：LINE、アプリの取り込み方など
対象：60 歳以上の方・貸出機有(入門・応用編ともに)

●主催 加西市老人クラブ連合会

●協力 NTT docomo

●申込・問合先 (詳しくはお問い合わせください)

加西市老人クラブ連合会 ☎ 42-5670

長寿介護課 ☎ 42-8728

7月から新しい福祉医療費受給者証に変わります

問合先／国保医療課 ☎42-8721 fax42-1792
kokuho@city.kasai.lg.jp

下記の資格要件を満たす方に、新しい福祉医療費受給者証を6月下旬に郵送します。(母子家庭等に該当される方には現況届を郵送)。7月からは、健康保険証と一緒に新しい受給者証を医療機関の窓口に提示してください。

助成制度	対象者	自己負担	所得基準															
乳幼児等・こども	0 歳児から中学 3 年生	なし	保護者の市民税所得割額が 235,000 円未満（0 歳児は所得制限なし）															
高齢期移行	65 歳から 69 歳で世帯全員が市民税非課税	<u>① S24.6.30 以前生まれの方</u> 区分Ⅱ（2 割負担） ／外来限度額 月 8,000 円、外来＋入院限度額 月 24,600 円 区分Ⅰ（1 割負担） ／外来限度額 月 8,000 円、外来＋入院限度額 月 15,000 円 <u>② S24.7.1 以降生まれの方（2 割負担）</u> 区分Ⅱ ／外来限度額 月 12,000 円、外来＋入院限度額 月 35,400 円 区分Ⅰ ／外来限度額 月 8,000 円、外来＋入院限度額 月 15,000 円 <u>③ S27.7.1 以降生まれの方</u> ②と同じ（区分Ⅱについては従来の所得基準に要介護 2 以上の方が対象） ※区分Ⅱとは、市民税が非課税世帯で、本人の年金収入と他の所得の合計が 80 万円以下の方（ただし③に該当の方は、要介護 2 以上の要件あり）。 ※区分Ⅰとは、市民税が非課税世帯で、世帯全員の所得が 0 円の方。																
重度障害者・高齢重度障害者	身体障害者手帳 1・2 級、療育手帳 A 判定、精神障害者保健福祉手帳 1・2 級の方	外来限度額 1 医療機関あたり 1 日 600 円で月 2 回まで（低所得者 400 円） 入院限度額 1 割負担で月 2,400 円（低所得者 1,600 円）	本人、配偶者および扶養義務者の市民税所得割額が 235,000 円未満															
母子家庭等	18 歳に達した年度末までの児童または 20 歳未満の高校在学中の児童を監護する母または父およびその児童、遺児	外来限度額 1 医療機関あたり 1 日 800 円で月 2 回まで（低所得者 400 円） 入院限度額 1 割負担で月 3,200 円（低所得者 1,600 円）	児童の親または扶養義務者の所得が下記の基準未満 ※詳しくは市 HP をご覧ください。 <table><tr><th>扶養人数</th><th>親と子を助成</th><th>子のみを助成</th></tr><tr><td>なし</td><td>19 万円</td><td>192 万円</td></tr><tr><td>1 人</td><td>57 万円</td><td>230 万円</td></tr><tr><td>2 人</td><td>95 万円</td><td>268 万円</td></tr><tr><td>3 人</td><td>133 万円</td><td>306 万円</td></tr></table>	扶養人数	親と子を助成	子のみを助成	なし	19 万円	192 万円	1 人	57 万円	230 万円	2 人	95 万円	268 万円	3 人	133 万円	306 万円
扶養人数	親と子を助成	子のみを助成																
なし	19 万円	192 万円																
1 人	57 万円	230 万円																
2 人	95 万円	268 万円																
3 人	133 万円	306 万円																

- ・市民税所得割額は、住宅借入金等特別税額控除または寄付金税額控除がある場合、控除前の税額で判定します。
- ・精神障害者保健福祉手帳1・2級によって受給者となられた方は、精神疾患以外の受診分について医療費を助成します。

日本脳炎予防接種を受けましょう

問合先／健康課(健康福祉会館内) ☎42-8723
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

日本脳炎は、ウイルスを持つ蚊に刺されることで感染する病気です。蚊の動きが活発になる夏には特に注意が必要です。感染すると、100人から1,000人に1人の確率で急性脳症等を起こします。予防接種により感染を防ぎましょう。

●対象者および接種回数

3歳～7歳6カ月未満	1期初回(1週間以上の間隔(1～4週間が望ましい))で2回接種 ※3～4歳が望ましい
	1期追加(1期初回2回目接種から6カ月以上の間隔(1年後が望ましい))で1回接種 ※4～5歳が望ましい
9～13歳未満	2期:1回(9～10歳が望ましい)
平成10年4月2日～平成19年4月1日生まれの方	特例措置として20歳未満まで接種可能。母子健康手帳の接種記録を確認し、4回接種のうち不足分を接種してください(接種間隔は医療機関で相談してください)。
平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方	特例措置として9歳～13歳未満の間、1期初回2回・1期追加の不足分を定期接種として接種可能です(接種間隔は医療機関で相談してください)。

●接種医療機関 市内予防接種指定医療機関(市ホームページでご確認ください)

●接種費用 無料 ●持ち物 母子健康手帳、体温計、健康保険証、予診票(医療機関または健康課にあります)