

後期高齢者医療制度のお知らせ

～8月は保険証の定期更新月です～

現在、後期高齢者医療制度に加入されている方には、有効期限が「令和2年7月31日」となっている【みどり色】の「後期高齢者医療被保険者証」を、1人に1枚お渡ししています。

7月中旬に国保年金課（本館1階）から、有効期限 **令和3年7月31日**と記載された新しい被保険者証【オレンジ色】を簡易書留でお届けします。

8月1日以降は、古い被保険者証は使えません。受診の際は有効期限を確認し、お間違えのないようご注意ください。

8月1日から令和3年7月31日までの一部負担金の割合（1割または3割）は、令和元（平成31）年中の所得に基づき、改めて判定します。

後期高齢者医療被保険者証

【一部負担金の割合の判定方法について】



（新しい被保険者証）
有効期限 **令和3年7月31日**

1 割負担となる方		
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得が145万円未満		
3 割負担となる方		
世帯構成	被保険者が1人の場合	被保険者が2人以上の場合
住民税課税所得	145万円以上	145万円以上の被保険者がある
総収入の合計額	383万円未満は1割（要申請）	520万円未満は1割（要申請）
	383万円以上は3割（※）	520万円以上は3割

※70歳以上75歳未満の方（後期高齢者医療制度の被保険者以外）がいる場合、その方々の総収入の合計額が520万円未満の場合は1割（要申請）

① 後期高齢者医療 限度額適用・標準負担額減額認定証（以下、減額認定証）【薄い紫色】をお持ちの方へ

有効期限が令和2年7月31日の減額認定証をお持ちの方で、令和2年度住民税非課税世帯の方には、7月末までに国保年金課から、新しい減額認定証をお届けします。更新申請書の提出は必要ありません。

減額認定証に記載されている適用区分が「区分Ⅱ」の方で、減額認定証発行後に90日を超える入院（過去12カ月）をされた方は、国保年金課の窓口申請することで、入院時の食事代がさらに減額されます。

※申請が遅れた場合、減額される期間が少なくなりますので、該当する方は速やかに申請してください。

② 後期高齢者医療 限度額適用認定証（以下、限度額認定証）【ねずみ色】をお持ちの方へ

有効期限が令和2年7月31日の限度額認定証をお持ちの方で、令和2年度も所得区分が3割負担の「区分Ⅰ・Ⅱ」に該当する方には、7月末までに国保年金課から、新しい限度額認定証をお届けします。更新申請書の提出は必要ありません。

※令和2年度の保険料の決定通知書を8月初旬に送付します。

令和2年度の保険料が年金から徴収されている方は、4月分から8月分までは、仮徴収として納めていただきます。

保険料の算定基礎となる前年の所得が確定後、年額保険料と納付方法のお知らせを送付します。また、年金からの徴収ではなく、納付書または口座振替により保険料を納めていただく方についても、国保年金課から年額保険料のお知らせと納付書を送付します。

●問い合わせ 市国保年金課 ☎22-2213 FAX22-2243

【空調】 エアコン使用時に“すだれ”や“よしず”などで、窓からの日差しを和らげる。



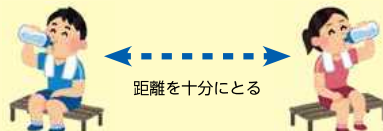
「新しい生活様式」における 熱中症予防行動の ポイント

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体づくりをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

●問い合わせ 市健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

【空調】 室温28℃を心がける。