

交通事故に遭ったら国民健康保険に届け出を!

交通事故やケンカなどでケガ等をして、国民健康保険の保険証を用い治療した場合の治療費は、一時的に国民健康保険が立て替えますが、本来は加害者が負担すべきものです。この場合、必ず国民健康保険の窓口へ届け出が必要です。

■示談の前に必ず届け出を!

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、国民健康保険で医療を受けられなくなることがありますので、示談をする前に必ず届け出をしてください。

■届け出に必要なもの

国民健康保険被保険者証、印鑑、交通事故証明書、個人番号(マイナンバー)のわかる通知カード等、運転免許証 など



後期高齢者医療に加入している方へ 歯科健診を受けましょう!

後期高齢者医療に加入している方を対象に「歯科健康診査通知書(兼受診券)」をお届けしています。健診では、歯や入れ歯、かみ合わせの具合のほか、食べ物をかんだり飲み込んだりする機能など、口の健康状態をチェックします。歯科健診は、自分の口腔の状態を知るチャンスです。口の状態を良好に保ち、食べる楽しみがいつまでも続くよう、毎年

1回の受診をおすすめします。なお、受診券を紛失してしまった方には再発行しますので、下記へご連絡ください。

健診期間◆3月末まで

健診料金◆無料(治療が必要になった場合は費用負担が発生します)

問 町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

高齢者世帯等の雪下ろし費用の一部を助成します

冬期間の安心・安全の確保と経済的負担を軽減するため、自力で雪下ろしが困難な高齢者世帯等を対象に雪下ろしに係る費用の一部を助成します。

対象世帯◆

申請日において美郷町の住民基本台帳に記録されていて、次の要件をすべて満たす世帯

- ①美郷町内に自らが居住するための住居を有し、現に居住していること
- ②次のいずれかに該当する家屋であること(車庫、小屋、空き家などは対象外)
 - ・本人の持家 ・同居家族の持家
 - ・無償で借りている家屋
 - ・有償で借りていて、雪下ろしを借主が行う契約となっている家屋
- ③近親者等の援助を受けることが困難であること

- ④他の方の扶養になっていないこと
- ⑤次のいずれかの方のみで構成される世帯であること
 - ・70歳以上の方
 - ・要介護の認定を受けている方
 - ・要支援の認定を受けている方で、民生児童委員等が特に必要と認めた方
 - ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持している方
- ⑥当該年度の町民税非課税世帯であること
 - ※生活保護世帯は当事業の対象外となります。

申込方法◆町福祉保健課または民生児童委員宅に備え付けの申請用紙に必要事項を記入し、「家屋の写真」を添付してお申し込みください。
※写真の添付が難しい場合は、写真撮影のために町職員がご自宅へ伺います。

注意事項

- ・この事業は毎年申し込みが必要です。
- ・申請書類の確認後に「決定通知書」と「雪下ろし登録事業者名簿」を送付しますので、この名簿に掲載されている事業者へ雪下ろし作業を依頼してください。

助成内容

作業区分	対象経費および助成率	1回当たりの助成上限額	年間の利用回数
雪下ろし	作業料金の2分の1	15,000円	2回まで
排 雪	排雪車、運転費用の2分の1	10,000円	2回まで(雪下ろしとセット)

申・問 町福祉保健課 地域包括支援班 ☎0187(84)4907

知っ得! あんしん!! 「認知症予防」⑱

ことし9月、代表的な認知症「アルツハイマー型認知症」の治療薬が承認されました。アルツハイマー型認知症の原因の一つであるアミロイドβ(ベータ)を排出する働きがあります。アミロイドβは脳内で作られ排除されますが、何らかの原因で排除されない場合、脳内に蓄積します。50代から60代ごろに、脳内に蓄積され始めるといわれていますが、早いうちから気をつけることで予防も可能です。その方法を次のとおり紹介します。

①糖尿病を予防する

アミロイドβの分解にはインスリン分解酵素が必要です。糖尿病になるとインスリン分解酵素の多くがインスリンの分解に充てられ、アミロイドβが溜まってしまいます。糖尿病にならないようにすることが大切です。

②血糖値を上げない

血糖値が高い状態が続くとアミロイドβが増加すると考えられています。食事は野菜を先に食べる、糖分の多い間食は控えるなどを意識しましょう。

③適度に運動をする

冬期間は運動不足になりがちです。ラジオ体操やテレビ体操など自分に合った運動を心がけましょう。

■アルツハイマー予防になるメニュー**①サツマイモの豚汁**

やさしい甘味が加わって満足度もアップ。季節の野菜をたっぷり使しましょう。

②鮭と青菜の混ぜごはん

具が混ざるのでごはんの量を減らせます。

③豆腐と水菜のサラダ

かつお節とのりをたっぷりかけ、ポン酢とオリーブ油をドレッシング代わりに使います。オリーブ油はアミロイドβの排除に効果があるといわれています。

**■認知症に関する相談窓口をご存知ですか?**

認知症は早期発見・早期対応が大切です。日常生活の中で心配なことや気になることがあるとき、まずはご相談ください。

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

「健康づくり講演会(栄養編)」のご案内

高血圧になっている方、なっていない方も高血圧予防の食べ方の工夫を知り、自分の健康を見直しませんか。興味のある方はぜひご参加ください。

日時◆12月20日(水) 午後1時30分～午後3時
会場◆美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)

講師◆秋田県栄養士会 管理栄養士 大山とし子氏
演題◆「食からはじめよう、高血圧予防」
対象◆興味のある方はどなたでも参加できます。
申込期限◆12月15日(金)
申込方法◆町福祉保健課へ電話でお申し込みください。

国民健康保険に加入している方へ**特定健康診査の受診はお済みですか?**

特定健康診査(特定健診)とは、生活習慣病等の早期発見や予防を目的とした健康診断のことで、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方が対象となります。今年度の美郷町早朝総合健診での受付は終了していますが、各指定医療機関が実施する特定健診は12月末まで受診できます。自分自身で健康管理を行い、健やかな生活を送るためにも、特定健診の受診をお願いします。なお、受診券を紛失してしまった方には再発行しますので、下記へご連絡をお願いします。

申・問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

おやこふらっと広場事業へ参加しませんか

毎月第4土曜日に満3歳から小学校3年生までのお子さんとその保護者の方を対象に、親子で参加できる子育て支援の事業を行います。ぜひ、親子でご参加ください。
※参加を希望される方は申し込みが必要です(先着10組までとなります)。

事業内容◆お正月工作～オリジナル獅子舞をつくろう～
日時◆12月23日(土) 午前10時～午前11時30分
会場◆美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)
申込期限◆12月16日(土)
受付時間◆午前9時～午後5時(月曜日休館)

申 NPO法人みさぼーと(美郷町住民活動センター内) ☎0187(84)4922

問 町福祉保健課 福祉班 ☎0187(84)4907