

国保だより

「国民健康保険高齢受給者証」と「後期高齢者医療被保険者証」が8月から新しくなります

新しい被保険者証は、7月末に郵送しますのでご確認ください。

- ◆**国民健康保険高齢受給者**…70歳から74歳の方で、後期高齢者医療の適用を受けていない方。
- ◆**後期高齢者医療被保険者**…75歳以上の方および65歳以上で一定の障害があり申請により認定を受けた方。

※有効期限切れの被保険者証等は、個人情報に留意の上、破棄するか、役場住民課にご返却ください。

「限度額適用認定証」は毎年更新が必要です

「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日までです。必要な場合は忘れずに申請をしてください。

事前に「限度額適用認定証」を申請し、医療機関に提示することで、入院や高額な外来診療を受ける際に自己負担限度額までの支払いで済みます。

◎必要なもの ・保険証 ・印鑑 ・個人番号通知カードもしくは個人番号カード

〈お願い〉所得の申告がお済みでない方へ

保険税が軽減されなかったり、医療費の限度額が高額になったりする場合があります。必ず所得の申告をしてください。

住 民 課 ☎55-3112 (国保担当)

国民年金だより

国民年金保険料免除申請について

国民年金保険料の納付が困難な場合には、申請により納付を免除・猶予される制度があります。役場住民課もしくはお近くの年金事務所にて申請してください。

- ◆令和2年度分（2年7月～3年6月）は7月1日から受付を開始します。

申請は原則として毎年度必要です。 申請書が受理された月から2年1か月前の分まで申請できます。

- ◆必要なもの：印鑑、基礎年金番号・マイナンバーのわかるもの、学生の方は学生証など
退職・失業された方が申請する場合は、雇用保険被保険者離職証など

新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な方へ臨時特例措置として免除申請が可能です。

- ◆対象期間：令和2年2月～6月分まで
※詳しくはお問い合わせください。

住 民 課 ☎55-3112
郡山年金事務所 ☎024-932-3434

新しい生活様式で感染症対策

熱中症を予防しましょう

新型コロナウイルス感染症対策を実践中のこの夏は、例年よりもいっそう熱中症に注意する必要があります。家族や職場等で声をかけ合いながら「新しい生活様式」を取り入れた熱中症予防対策をしましょう。

1 マスク着用の注意点

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、着用中は心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇し、身体に負担がかかることがあります。

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずしましょう。

2 水分補給の徹底

暑い日は特に体から水分が失われています。のどが渇く前にこまめな水分補給を行いましょう。また、たくさん汗をかく時は塩分も一緒にとりましょう。

注意！アルコールでは水分補給になりません。

コーヒーや日本茶、紅

茶などカフェインが含まれているものは利尿作用があります。カフェインゼロでミネラル豊富な麦茶が、夏場の水分補給には適しています。



3 エアコンの活用

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇などで換気を意識しましょう。

4 異変を感じたら涼しい場所へ

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。屋外の場合は、日陰や風通しの良い場所に移動してください。



5 日頃から健康管理を

日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことができます。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



健康 アドバイス

ひらた中央病院



院長
西山 宗一郎 医師

今回も新型コロナウイルスに関連したことを書かせていただきました。このウイルスの厄介な点は伝播力の強さにあると思います。発症していない感染者からうつったり、物についた状態でも長時間感染力を有するといった特徴が言われています。それでも緊急事態宣言後の東京都で新規感染者数が急速に減少したことをみると人と人が接する機会が減少すれば感染の拡がりは防げることがわかりました。クルーズ船のように閉ざされた空間では一人の感染者からあっという間に拡がり、海外旅行ができるような方でも亡くなることも目にしました。病院や高齢者施設はクルーズ船と同じと考えていますので、当院でも自由に面会のできない状態が続いています。ワクチンや治療薬ができないかぎり、完全な解禁は当分難しそうですが直接触れ合うことはできなくても姿を見ていただくことができるスペースを設けられないか現在検討中です。

お問合せ先：ひらた中央病院 ☎ 55-3333