

子どもの医療費の助成制度のお知らせ



★「子どもの医療費」の助成

今金町では、平成28年4月診療分より、満18歳までの子どもが医療機関で保険診療を受けた時の医療費の全額が助成されます。

※助成を受けるためには、受給者証の交付申請手続きが必要です。

＜申請に必要なもの＞

○子どもの健康保険証 ○印鑑 ○個人番号（マイナンバー）

＜助成方法＞

○医療機関において、保険証と受給者証を提示すると自己負担なしで受診できます。

○道外や道内の一部医療機関等では、受給者証が使用できません。助成を受けないで支払った医療費は、領収書と印鑑をお持ちいただき、としべつ内保健福祉課窓口で申請していただくと払い戻しを受けることができます。

★①「ひとり親家庭等医療受給者証」をお持ちの子どもの場合

ひとり親家庭などの子どもが医療機関で保険診療を受けたとき、医療費が助成されます。

＜申請に必要なもの＞

○母又は父の健康保険証と子どもの健康保険証 ○印鑑 ○個人番号（マイナンバー）

★②「重度心身障害者医療受給者証」をお持ちの子どもの場合

身体障害者手帳「1級、2級、3級の内部障がい及び内部障がい4級を重複してもつもの」、療育手帳「A判定」、精神障害者保健福祉手帳「1級」をお持ちの方は医療費が助成されます。

＜申請に必要なもの＞

○本人の健康保険証、障害者手帳 ○印鑑 ○個人番号（マイナンバー）

＜助成方法※①「ひとり親家庭等医療受給者証」及び②「重度心身障害者医療受給者証」共通＞

医療機関等窓口において、支払った医療費（保険診療自己負担分）については、領収書をお持ちいただき、としべつ内保健福祉課窓口で申請していただくと、払い戻しを受けることができます。

※大変お手数ですが、上記①または②に該当する場合は当該制度により医療機関を受診してください。1度支払った自己負担分については、払い戻しにより助成させていただきます。

児童手当～6月中には現況届を提出願います

現況届

児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するために、毎年6月に「現況届」の提出をお願いします。受給者の方には、現況届を送付しますので、速やかに提出をお願いします。

支給対象者

- 中学校3年生までの児童を監護し、かつ生計を同じくする父または母のうち、所得の高い方が受給資格者となります。
 - 父母が養育していない児童を監護し、同居する養育者
 - 未成年後見人や父母指定者（父母等が国外にいる場合）
 - 施設入所等児童の施設設置者、または里親
- ※上記以外にも支給対象となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

支給月

認定請求をした日の属する月の翌月から開始（一部特例があります）され、支給事由の消滅した日の属する月分で終わります。なお、原則として毎年2月、6月、10月にそれぞれの前月分までが15日（休日の場合は前日）に支給されます。

請求に必要なもの

- 認印
 - 請求者名義の普通預金通帳
 - 請求者本人の健康保険証または年金加入証明書（請求者が厚生年金加入の場合）
 - 個人番号（マイナンバー）
- ※その他必要に応じて書類を提出していただくことがあります。

申請内容に変更が生じた場合

- 出生等により、養育する児童の数が増えたとき
 - 受給者または児童が町外に住所を変更したとき
 - 町内で住所を変更したとき
 - 氏名が変更したとき
 - 受給者の死亡、結婚等で、児童の養育者が変更したとき
 - 受給者が公務員になったとき又は公務員でなくなったとき
 - 手当の振込口座を変更したいとき
- ※事由の発生した日（出生等）の翌日から起算して15日以内に必ず届出をして下さい。

【問合せ】保健福祉課総務グループ ☎ 82-2780

「歯と口の健康週間」です。
歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

高血圧予防とおいしい減塩のコツ

みなさんにご存じでしょうか？ 2020年4月から食塩の目標量が変わりました！

2020年3月まで
食塩の目標量（1日）
男性 8 g 未満
女性 7 g 未満



2020年4月からは
食塩の目標量（1日）
男性 7.5 g 未満
女性 6.5 g 未満



※男性、女性共に0.5 g減ります！

⇒高血圧の治療をされている方は以前と同じ、男女とも6 g 未満となります。

【どんな人がなりやすいのか？】

高血圧には、家族性の要因が60%といわれ、遺伝の要素と家族で似た環境（食塩のとりすぎ、肥満、運動不足など）が複数関係しています。

【どのような症状がでるのか？】

高血圧は、サイレントキラー（静かなる殺人者）といわれるように、ほとんどの人で自覚症状がないにもかかわらず、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、腎臓のはたらきが悪くなることもある病気です。

日本では年間10万人以上の方が、高血圧が原因で亡くなっています。

⇒予防や血圧を下げるために、適切な生活習慣（予防）と健診受診（早期発見・早期治療）が大事です！

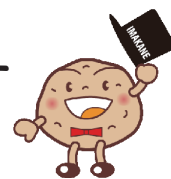
【高血圧を予防、お薬以外に血圧を下げる方法は？】

- ①減塩：1日の食塩目標量は、男性7.5 g 未満、女性6.5 g 未満、高血圧治療者は6 g 未満です。
- ②減量：BMI（体格指数）＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25.0未満目標です。
- ③節酒：ビールなら中びん1本、日本酒なら1合焼酎なら半合が1日の適量です。休肝日も週2日つくりましょう。
- ④運動：まずは体を動かすこと（毎日30分以上または週180分以上）からはじめてみましょう。
- ⑤バランスのよい食事：野菜や果物、青背の魚など適量を積極的にとりましょう。
- ⑥禁煙：たばこはやめましょう。高血圧だけではなく、がんなどの原因になります。



今金町では『いまかね減塩大作戦』を推進しています

～ 次のことに注意して、体に入る塩分を減らしましょう！ ～



①天然だし（昆布・かつお・煮干し等）を使いましょう。
→天然だしのうま味で少ない調味料でおいしく食べる。

②旬の食材をおいしく食べましょう。
→野菜に含まれるカリウムは、塩分を体の外へ出す働きがあります。

③めん類の汁を1/3以上残しましょう。
→残すことで食塩を2～3 g 減らすことができます。

④減塩調味料（しょう油・ソース等）を活用しましょう。
→調味料で1日の約4割塩分を摂るといわれています。
減塩調味料に替えると約1/2塩分を減らせます。

⑤漬物・練り製品・塩蔵品は上手にとりましょう。
→量を決めて、野菜のおかずと一緒に食べることがコツです。

【問合せ】保健福祉課
健康づくりグループ ☎ 82-2780