後期高齢者医療制度のお知らせ

～　高額介護合算療養費について　～

■高額介護合算療養費とは

世帯で1年間（８月１日～翌年７月31日）の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額（世帯の限度額）を超えた場合には、申請により、その超えた額が支給されます。
支給対象となる方には毎年３月から４月頃に申請のお知らせをお送りします。

〇医療費、または介護サービス費の自己負担額のいずれかが０円の場合は対象となりません。
〇基準額を超える額が500円以下の場合は、支給の対象となりません。
〇新たに後期高齢者医療制度に加入された方、北海道外から転入された方など、申請のお知らせをお送りできない場合があります。

◆令和５年度分計算期間

令和５年８月１日～令和６年７月31日

◆基準額表

負担割合	区分		基準額（世帯の限度額）
３割	現役並み所得者		【課税所得690万円以上】212万円
			【課税所得380万円以上】141万円
			【課税所得145万円以上】　67万円
２割	一定以上所得者		56万円
１割	一般		
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※１）	31万円
		区分Ⅰ（※２）	19万円

※１　世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
※２　世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が０円（公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。）、または老齢福祉年金を受給している方

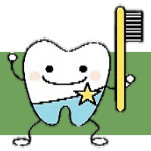
◆◆お問い合わせ先◆◆

今金町保健福祉課保険・医療グループ
【住所】〒049-4308
瀬棚郡今金町字今金17番地の２
総合福祉施設としべつ内
☎82-2780

北海道後期高齢者医療広域連合
【住所】〒060-0062
札幌市中央区南２条西14丁目
国保会館６階
☎011-290-5601

～目安は１日片方の手のひら３つ分～
（地域包括支援センター　☎82-2780）

お口の健康づくり



歯や口はおしゃべりをする、食事を楽しむ、表情をつくるなど、豊かな生活を送るために欠かすことのできない器官です。歯や口のトラブルを予防し、お口の健康を保ちましょう。

歯や口のトラブルを予防しましょう

歯が抜ける原因の約７割がむし歯と歯周病です！

歯にたまった歯垢（しこう）は、むし歯や歯周病の原因菌が増殖して集まったものです。みがき残しがあると歯や歯を支える骨を溶かし、痛みを起こしたり、歯を失う原因になります。

高齢期に気をつけたいオーラルフレイル！

オーラルフレイルとは、お口の周りの筋力低下や歯の本数が減るなど、歯と口の衰えが積み重なっている状態のことをいいます。食べる力や話す力が低下すると、栄養不足や全身の筋力低下、心身の衰えなどの悪循環を招き、介護が必要になる危険性を高めます。

正しく歯をみがきましょう



○歯ブラシは、歯面に対して90度、歯と歯ぐきの間には45度の角度であて、軽い力で小刻みに動かしましょう。
○1日1回は、歯間ブラシやフロスで歯と歯の間をみがきましょう。
○入れ歯は食後に丁寧にブラシでみがき、1日1回洗浄剤で汚れを除去しましょう。

お口の周りの筋肉をきたえましょう

≪パタカラ体操≫　食べ物を噛む力、飲み込む力をきたえる体操

パ 唇を閉じる力　　**タ 噛む、飲み込む力**
カ 食べ物を食道に送る力　　**ラ 食べ物をまとめる力**

①「パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ララララララ」と一音ずつはっきり発音する。
②“パタカラ”を５回連続で発音する。

かかりつけ歯科医をもちましょう

歯や口の健康を保つためには、セルフケアに加えて歯科で行う専門的なケアが重要です。
自覚症状がなくても、半年に一度を目安に歯科医院でチェックしてもらいましょう。

「今金町歯周病検診」の受診はお済みでしたか？

この機会に自覚症状がない方も、お口の健康状態をチェックしてみましょう！

＜対　象＞　今年度中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方
　　＊対象者には４月に受診券を送付しております。受診券の再発行も可能です。
＜場　所＞　町内歯科医療機関
＜料　金＞　無料
＜内　容＞　歯や歯ぐきの検査、歯石の有無やかみ合わせのチェック、歯科保健指導など
＜申込み＞　歯科医療機関に、事前に電話でお申し込みください。
＜期　間＞　令和７年３月31日まで

【問合せ】保健福祉課　地域包括支援グループ　☎82-2780