

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 医療費のお知らせ（医療費通知）について ～

■ 「医療費のお知らせ」とは

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関等を受診したすべての被保険者の皆様へ診療日数や医療費等を掲載した「医療費のお知らせ（医療費通知）」を、年2回、ハガキで送付しています。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた 医療機関名称等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和7年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和7年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和7年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

◆ 「医療費のお知らせ」を活用しましょう。

診療日数や医療費等に間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで自身の健康管理に努めましょう。

◆ 医療費控除の申告について

医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆ 発送月・対象診療月

発送予定月	診療月
令和8年1月（上旬）	令和7年1月～9月
令和8年2月（下旬）	令和7年10月～12月

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

雪道で転ばないコツを伝授します

例年、雪道での転倒で多くの高齢者の方が救急搬送されております。転倒による怪我などから活動が制限され、心身機能の低下につながります。転倒を予防し、いつまでも元気に過ごしましょう。



《歩幅を小さく、すり足で歩く》

新雪の下に凍った路面が隠れていることがあり、大股で歩いたり、足を高く上げたりすると、滑って転んでしまう危険があります。

《靴の裏全体で歩く》

重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につけ、歩きます。



《急がず余裕をもって歩く》

雪道での歩き方を理解していても、急いでいるときは忘れがちになります。「急がず・焦らず」に歩くことが大切です。



《適切な靴を選ぶ》

「滑らない」・「濡れない」・「暖かい」を意識して冬靴を選ぶことが大切です。

《アイスピックをつけて歩く》

凍結路面を歩く時、杖にアイスピックをつけて歩くことで滑りにくく、転倒予防につながります。
アイスピックに関することは、地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。

【問合せ】保健福祉課地域包括支援グループ ☎82-2780