

国民健康保険と 後期高齢者医療制度

新しい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届きます

国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の人の高齢受給者証と、75歳以上（一定の障害のある人は65歳以上）の人の後期高齢者医療被保険者証が、8月1日から新しくなります。7月下旬に郵送しますので、誤りがないか、確認をしてください。なお、古い保険証などは保険年金課または各支所住民福祉室に返却してください。

国民健康保険と後期高齢者医療制度では、入院したときの、医療費を自己負担限度額までとする「限度額適用認定証」や食事代を減額する「標準負担額減額認定証」を交付しています。これらを病院の窓口に提出すると、支払い（保険適用分）が少なくなります。※複数の医療機関への支払いが限度額を超える場合や、70歳以上の人で外来の限度額を超える場合などは、高額療養費の支給申請をしてください。

（対象者）

◆国民健康保険：国民健康保険税を完納している人で次の①または②に該当する人。

①70歳未満の人（上位所得世帯と一般

世帯の人の食事代は減額されません）。②70歳以上75歳未満の住民税非課税世帯の人。

◆後期高齢者医療制度：75歳以上（一定の障害がある人は、65歳以上）で、住民税非課税世帯の人。

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の申請

	年齢区分	所得区分	交付申請できる認定証
国民健康保険	70歳未満	住民税課税世帯	限度額適用認定証
		住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証または標準負担額減額認定証
	70歳以上75歳未満	住民税課税世帯	高齢受給者証を提示することで、自己負担限度額
		住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証
後期高齢者医療制度	75歳以上（一定の障害のある人は65歳以上）	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証

※70歳未満の「限度額適用認定証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付は国民健康保険税を完納していること。
※非課税世帯の人は、医療費限度額認定のほかに、食事代が減額されます。

申請し、認定されると限度額適用認定証などが発行され、申請した月の初日から有効になります。原則として、さかのぼっての認定はできませんので、申請漏れのないよう注意してください。なお、現在使用している限度額適用認定証は7月31日で期限が切れますので、再度申請が必要です。

問い合わせ先／保険年金課国民健康保険班 ☎62-5331、後期高齢者医療班 ☎62-5882

健康メモ

知っておきたい！ 「マタニティブルーズ」と「産後うつ」

女性にとって赤ちゃんの誕生は、これまでになく経験となります。とてもおめでたいことですが、「うれしい」「かわいい」という気持ちと同時に初めての子育てに対して不安を持つお母さんもいます。

特に産後1～2か月の間は、出産の疲れも残り、家事・育児の負担も加わり一番大変な時期です。この時期に体調を崩すことが多く見られます。市では4月から生後1～2か月の間に助産師・保健師による「こんにちは赤ちゃん訪問」を実施しています。是非、この機会に赤ちゃんのこと、お母さんの身体のことなど、気軽に相談してください。最近

は、子育てに関する情報もいろいろなところから収集できるようになりました。でも、なかなかマニュアル通りにいかないのが子育てです。何か困っていることがあれば、一緒に解決方法を考えていきたいと思います。

☆マタニティブルーズって何？
産後の一過性の気分障害と体調の障害（ホルモンの変化）で、病気ではありません。出産後2日目から1週間ごろまでに起こることが多く、数時間から数日の間に症状（涙もろ

い・疲れ・頭痛・食欲がない・気分が沈む・不安になるなど）は落ち着き、自然に治癒します。周囲の人が、やさしく接することが大事です。

☆産後うつって何？

出産後、1週間から数か月までに現れる産後の病気です。マタニティブルーズに比べ症状はやや重く、「何もやる気がしない」「興味や喜びがなくなる」という症状のほか、食欲がない・不眠・疲れやすいなどさまざまなで、症状も長引きます。そのままにしておいてもよくならないので、専門家に相談する必要があります。

☆大切なこと

①お母さんの体調は、今後の子育てにも影響してくるので、疲れたときは頑張り過ぎずに周囲の人に協力してもらいましょう。

②症状が長引くときは、周囲の人や専門家に早めに相談しましょう。

③周囲の人の温かい対応で、お母さんの気持ちも落ち着いてくるので、見守ってあげましょう。

お問い合わせは、飯岡保健センター（☎57-3113）へ。

〔健康管理課 保健師〕