

いつも元気に！

# 健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

親子で食育

## 年長児・年中児キッズクッキング

苦手の野菜にチャレンジ！

**日時** 年長児…7月27日(木)、年中児…7月28日(金) いずれも午前9時30分～午後1時

**場所** 総合保健センター

**対象** 年長児・年中児と保護者(保護者1人に対し、幼児1人)

**募集** 15組(先着順・初参加優先)

食生活改善推進協議会

## ふれ愛親子クッキング

夏休みに親子で楽しめる料理教室です。

**日時** 8月2日(水) 午前10時～午後1時

**場所** 総合保健センター

**対象** 小学生と保護者

**募集** 15組(先着順)

**献立** 豚とレタスのオイスターマヨ

**献立** 野菜モリモリお好み焼き、簡単スープ、カラフルスコップケーキ

**参加費** 1組700円

**持ち物** エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん2枚、箸

**申込・問合せ** 7月10日～21日に地域包括ケア推進課へ電話申込

そうめん、野菜たっぷりスープ、オレンドとカルピスのグミ

**参加費** 1人350円(保険料含む)

**持ち物** エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん2枚、箸

**申込・問合せ** 7月18日～28日に地域包括ケア推進課へ電話申込

お友達になりましょう！  
赤ちゃんのお風呂って!?  
子育てにそなえましょう!

### 健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①7/12②8/9	受付12:45～13:15	①の対象はH29年3月生まれ。②の対象はH29年4月生まれ。
1歳7か月児健診	7/25	受付12:45～13:15	対象はH27年12月生まれ。歯ブラシをお持ちください。
2歳児歯科健診	8/2	受付13:00～13:30	対象はH27年8月生まれ。虫歯予防にフッ素塗布。歯ブラシをお持ちください。
3歳6か月児健診	7/21	受付12:45～13:15	対象はH26年1月生まれ。朝一番の尿を採ってお持ちください。
離乳食講習会	8/1	開催13:10～15:00	対象は4～6か月児の保護者。要電話予約。受付は13時から。
あれこれ相談	随時	—	妊娠～子育てに関する相談(電話相談可)
健康づくり教室(説明会)	7/19	開催16:00～17:30	【月2回コース】場所:中央公民館、申込:スマートウェルネス推進室 ☎(267)1161
	随時	—	【週1回コース】場所:申込:スポラたかいし ☎(267)1223・カモンたかいし ☎(263)2622
パパ・ママ学級	8/14	受付13:10～13:30	お友達になりましょう!
	8/28		3回講座。 どの回からでも参加できます。
	9/11		子育てにそなえましょう!
市民健康相談	随時	—	生活習慣病、食生活などに関する相談、禁煙サポート、その他健康に関する相談。
リハビリの集い	7/11・18・25、8/1	開催14:00～15:45	対象は介護保険の認定を受けていない40歳～64歳の方。要事前問い合わせ。
介護家族の集い	7/11・18・25、8/1	開催14:00～16:00	介護者の健康づくりと交流。
ふれあい元気クラブ	月2回	お問い合わせください	寝たきりを防ぐ介護予防体操などを、市役所・綾園・羽衣・千代田・加茂・取石で開催。

### 和泉保健所より

☎0725(41)1342 JR和泉府中駅北東徒歩約7分

●肝炎ウイルス検査(電話予約制)

7月12日(水)  
受付:午後1時30分～2時30分

●HIV・クラミジア・梅毒検査と相談(電話相談可)

7月12日(水)・26日(水)  
受付:午前9時30分～11時

●風しん抗体検査(電話予約制)

7月13日(木)・27日(木)  
受付:午前9時30分～10時30分

●こころの健康相談(電話予約制)

こころの病気、アルコール依存症、ひきこもり等についての相談

プライバシーは厳守します。電話による相談も受け付けています。

### 休日診療

☎(265)5171

市立診療センター内

診療時間 日曜・祝日の  
午前9時30分～午後0時30分、  
午後1時30分～4時30分

受付時間 午前9時～午後4時  
※午前診療の受付は正午まで

診療科目 内科・小児科

# 医療費削減のために

国民健康保険における被保険者1人あたりの医療費が年々増加しています。医療費の増加が続くと国保財政を圧迫することとなり、結果的に保険料の増加につながります。1人ひとりが健幸づくりに取り組み、医療費の適正化に努めましょう。

問合先 健幸づくり課

☎ (275) 6374

## ● 1人ひとりに出来ること

- ① シェネリック医薬品を活用しましょう!
- ② 重複診療はやめましょう!



③ 定期的に特定健診等を受診しましょう!



④ 健康な身体づくりに取り組みましょう!

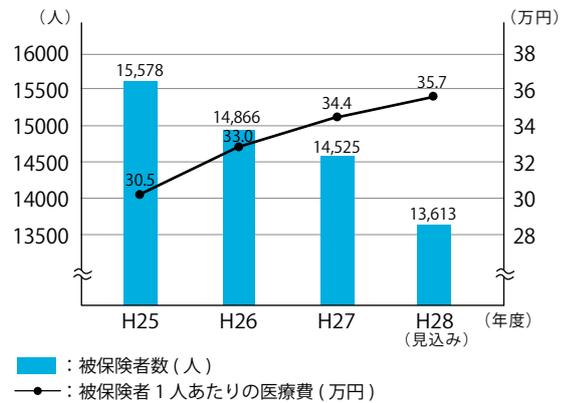


## 平成29年度 保険料の改定

増加傾向にある医療費に対し、平成29年度の保険料率を改定しました。安定的な国保運営のためにも、納期限までの納付にご協力ください。

	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
所得割	9.53%	2.96%	2.97%
均等割	32,200円	10,000円	17,800円
平等割	24,100円	7,500円	—
最高限度額	540,000円	190,000円	160,000円

## 被保険者数と被保険者1人あたりの医療費の推移



適用区分		外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並	課税所得 145万円以上の方	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回 44,400円) ※2
一般	課税所得 ※1 145万円未満の方	12,000円	44,400円
住民税非課税	II 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入 80万円以下など)		15,000円

### 変更内容

平成29年7月まで

適用区分		外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並	課税所得 145万円以上の方	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回 44,400円) ※2
一般	課税所得 ※1 145万円未満の方	14,000円 [年間上限 144,000円]	57,600円 (多数回 44,400円) ※2
住民税非課税	II 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入 80万円以下など)		15,000円

平成29年8月から

70歳以上の方へ  
高額療養費の上限額が変わります。

ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す高額療養費制度に

問合先 健幸づくり課

☎ (275) 6374

ついて、平成29年8月から70歳以上の方の上限額が変更となります。

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。  
 ※2 過去12ヶ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。