



### 国民健康保険に加入している方へ 医療費の額をお知らせします

医療費に関する認識を深めていただくため、年2回、国民健康保険で給付した医療費額をお知らせします。

今回は、令和2年11月～3年6月受診分を11月下旬ごろにお知らせします。

※次回は7月～10月受診分を4年2月下旬ごろにお知らせします。

このお知らせが届いたことにより、行う手続きはありませんが、また、還付金などは発生しません。

お知らせは確定申告および住民税申告の医療費控除の明細書(内訳書)として添付できます。

※保管した領収書をもとに、明細書の作成等の対応をお願いします。

※11月・12月診療分のお知らせを個別に作成することはできません。手元に保管している領収書をお使いください。

お問い合わせ 医療費のお知らせ：市保険年金課給付係▽医療費控除：青梅税務署 ☎22・3185、市民税課市民税係

### 国民年金の付加年金を利用して 老齢基礎年金を増やしませんか？

国民年金には、将来受ける老齢基礎年金を増やしたい方のために、付加年金の制度があります。

申し込んだ月の分から、国民年金の定額保険料に加えて付加保険料(月額400円)を納めると、老齢基礎年金の年金額に上乗せして支給されます。

対象者 国民年金第1号被保険者または任意加入被保険者(65歳以上の方を除く)

※保険料の全額一部免除、納付猶予、学生納付特例を受けている方、国民年金基金加入者、老齢基礎年金受給者は対象となりません。

上乗せされる付加年金の計算式は付加保険料納付月数×200円

★例：付加保険料(400円)を10年(120月)納付した場合

▽納めた付加保険料総額：400円×10年(120月)＝4万8千円

▽毎年受け取れる付加年金額：200円×10年(120月)＝2万4千円

2万4千円の付加分が老齢基礎年金の年金額に上乗せされて支給されます。

国民年金を受け取り始めて2年を越え、納めた付加保険料総額を上回る計算になります。

申し込み 年金手帳、本人確認書類をお持ちの場合、保険年金課国民年金係へ

※郵送も可

### 届きましたか？

### 新しい国民健康保険証

国民健康保険被保険者証(保険証)は、10月1日から新しい保険証に変わりました。9月中旬～下旬に、各世帯主の方へ簡易書留で郵送しています。

配達時に不在の場合、郵便局の配達員が「不在連絡票」を置き、再配達または郵便局で受け取りましたら、郵便局で受け取りに来る際は、必ず次のものをお持ちください。

▽世帯主または同じ世帯の家族が取りに来る場合：窓口に来る方の本人確認書類、旧保険証、世帯主からの委任状

▽右記以外の方が取りに来る場合：窓口に来る方の本人確認書類、旧保険証、世帯主からの委任状

お問い合わせ 保険年金課 資格課係

### ご利用ください 特定保健指導 Let's!健康プログラム

青梅市国民健康保険で実施している特定健康診査の受診結果で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)およびその予備群となった方に、特定保健指導「Let's!健康プログラム」のご案内を順次送付しています。

このプログラムでは、管理栄養士などが、対象者一人ひとりに合った健康プランを提案し、生活習慣の改善に向けてサポートしますので、ご利用ください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### 出張もの忘れ無料相談会

市では、認知症の予防や早期発見・対応をはじめ、認知症を理解していただく「もの忘れ相談会」を行っています。もの忘れが気になる方、家族や近所に気になる人がいるという方は、気軽にご相談ください。

日時 11月2日(火) 午前10時～午後1時

会場 中央図書館多目的室

直接会場へ ※事前予約可

問い合わせ 高齢者支援課包括支援係

### 食育一口メモ 10月16日は、世界食料デー

世界食料デーは、世界中の人々が協力し合い、飢餓や栄養不足、極度の貧困を解決することを目的に国連が定めた世界共通の記念日です。

食べられるのに破棄されてしまう食材を「食品ロス」と言いますが、日本では年間約600万トンが廃棄されています。国民1人あたりお茶碗1杯分の食料を、毎日捨てていることになりま

す。(農林水産省ホームページより) 余った食べ物をゴミとして処分すると、環境にも負荷をかけます。

家庭では、食材を買いすぎないように心がけ、食品の期限表示を正しく理解し、調理の時は作りすぎない、残り物をアレンジしてみるなどできることから取り組んでみましょう。

食品の期限表示について

消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」の違いがあります。食品をむだなく利用するための目安にご利用ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 11月12日(金) 午前10時～11時10分

会場 健康センター3階

対象 4～5か月児の保護者

講師 管理栄養士、歯科衛生士

内容 離乳食の始め方とこ

定員 先着10組(予約制)

費用無料

持ち物 お子さん同伴の場合は、バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの

申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

### 子育てひろばとこ 洋服・絵本等の交換会

交換するものがない方も参加できます。

日時 10月25日(月) 午前11時～11時50分

※子育てひろばは午前10時～正午

会場 下長瀬自治会館2階大広間

対象 未就学児の親子、妊娠中の方

定員 先着5組

費用無料

直接会場へ

その他 駐車場あり

問い合わせ 長瀬保育園 ☎22・8102、子ども家庭支援課支援係

### 小学生平和ポスター展

世界連邦運動協会青梅支部では、次代を担う子どもたちに平和の尊厳や人類の一員としての意識を深めてほしいと願い、市内の小学生から、世界平和をテーマとしたポスター作品を募集しました。子どもたちの作品をご覧ください。

期間 10月25日(月)～11月5日(金) 午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

※木曜日は午後8時まで

会場 市役所1階ロビー

問い合わせ 市民安全課 市民安全係

### 介護について考えてみませんか？11月11日は介護の日

初めての介護～家族に支援が必要になったら～(講座)

日程 11月11日(木) 会場 市役所2階会議室

対象 高齢者を介護している方、家族やご自身の介護に備えたい方、介護に関心のある方

定員 各回先着10人程度(予約制) 費用無料

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

○大人用おむつとのお付き合い編

「大人用おむつっていつから使ったらいいの?」「色々な種類があるけど選び方が分からない」等、身体状況にあったおむつの選び方や適切なケア方法をお伝えします。

時間 ①午前10時から②午後1時から(各回45分程度)

○選んで安全! 転ばぬ先の杖編

一口に杖といってもさまざまな種類があり、目的や状況に合ったものを選ぶことが大切です。歩くことを長く楽しめるよう準備しましょう。

時間 ①午前11時15分から②午後2時15分から(各回45分程度)

### 作品展・市内介護施設の紹介

利用者の作品や市内施設の一部をご紹介します。

日時 11月11日(木)、12日(金) 午前10時30分～午後4時

※12日は午前8時30分から

会場 市役所2階会議室 直接会場へ 問い合わせ 高齢者支援課包括支援係