

健康・福祉



社会福祉法人など による利用者負担 軽減制度

④・⑤介護保険課介護保 険係

☎77336675

低所得で生活が困難な人に対し、社会福祉法人などによる介護保険サービスの利用者負担を軽減する制度です。

軽減を希望する人は、介護保険課にご相談ください。

☑市民税非課税世帯で、世帯の年間収入、預貯金、扶養などの要件を満たし、生計が困難と認められる人

軽減割合

・介護保険サービスの利用者負担額、食費、居住費・滞在費の25%

・生活保護の受給者は居住費・滞在費の100%

対象サービス

- ・訪問介護（ホームヘルプ）
 - ・通所介護（デイサービス）
 - ・短期入所（ショートステイ）
 - ・特別養護老人ホーム入所
- ※総合事業（従前相当の訪問

介護・通所介護）・介護予防サービスも含む

対象の社会福祉法人など

- ・南魚沼市社会福祉協議会（訪問介護事業所）
- ・南魚沼福祉社会（みなみ園、まいこ園、ゆのさと園、つむぎホームヘルプセンターなど）
- ・石打福祉社会（百花園）
- ・若葉会（デイサービスゆきつばき）
- ・魚沼地域特別養護老人ホーム組合（八色園）
- ・苗場福祉社会（こころの杜、健康倶楽部つどいなど）
- ・曙会（坂戸楽生園）
- ・八海福祉社会（雪椿の里）
- ・桐鈴会（鈴懸おはようヘルプ）

国民健康保険

「限度額適用認定証」

更新手続きは

8月1日(月)から受付

④・⑤市民課 国保年金係

☎77336661

現在「限度額適用認定証」をお持ちで、引き続き必要なのは、8月中に更新手続きをしてくださいます。

必要なもの

保険証、マイナンバーがわかるもの、申請に来る人の本人確認書類

申請先

市民課 国保年金係、大和・塩沢市民センター

上手な医療のかかり方

④・⑤市民課 国保年金係

☎77336661

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ医は、病歴や体質の把握ができるため、より効果の高い治療ができます。健康管理全般のアドバイスもしてくれるので、日ごろから信頼関係を築くことが大切です。薬局もかかりつけを決めておくと、薬の飲み方など、適切な指導を受けることができます。

重複受診はやめましょう
同じ病気で複数の医療機関を受診すると、検査・処置・投薬などをやり直すため、余分に医療費や時間がかかります。また、投薬の重複で副作用が現れることがあります。気になることは、かかりつけ医に相談しましょう。

年に一度は健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう

健康診断を受けることで病気を早期に発見し、早期治療や医療費の削減につながります。集団健診や人間ドックを毎年受けましょう。

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると国から認められた安価な薬です。処方希望を医師・薬局に伝えやすいよう「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証更新時に同封しますのでご利用ください。

市ではジェネリック医薬品推進のため、一定の条件を満たした人に、ジェネリック医薬品差額通知を年3回（7月・11月・3月）送付しています。

食育コーナー

「食推さんの減塩レシピ紹介」

④保健課

☎77336811

オクラとりのりの梅わさび和え
材料（4人分）
オクラ160g、焼きのり1枚、ごま小さじ1

【A】

梅干し12g（2粒）、みりん大さじ1弱、しょうゆ小さじ1/2強、わさび（チューブ）3cm（好みで）

作り方

- ①オクラを塩ですり、洗い流す。へたを切って塩ゆでし、粗熱をとる。
- ②梅干しは種を取り、包丁で軽くたたき、焼きのりをちぎっておく。
- ③【A】をよく合わせる。
- ④オクラを半分切る。
- ⑤オクラを【A】で和え、のりを入れて混ぜる。
- ⑥器に盛ってごまを振る。

※1人分の食塩相当量0.8g

