



嵐山町の医療費状況

問合せ
町民課 保険年金担当 ☎62-2154

平成24年12月の加入者及び医療費状況 (12月末人口: 18,450人)

	加入者 (人)	前月比 (人)	人口に対する 加入率	総医療費 (円)	1人当り医療費 (円)	前月比	医科入院の1件 当り医療費(円) (県平均)	医科入院外の1件 当り医療費(円) (県平均)
国保 (一般)	5,004	-2	27.1%	116,136,858	23,209	88.8%	456,308 (519,228)	14,945 (12,871)
国保 (退職※1)	534	7	2.9%	11,348,172	21,251	73.1%	334,658 (565,884)	16,117 (14,413)

※1) 厚生年金や共済年金の老齢年金を受けている65歳までの被保険者の方で、その年金制度への加入期間が20年以上ある方、若しくは、40歳以降10年以上の加入期間がある方とその方に扶養されている方が該当です。

◆◆◆ 入院したときの食事代について ◆◆◆


入院したときの食事代は、下記の標準負担額 (1食あたり) を自己負担します。

■一般 (下記以外の方)	260円
■住民税非課税世帯	90日までの入院 210円
■低所得者Ⅱ ※1	過去12ヶ月で90日を超える入院 160円
■低所得者Ⅰ ※2	100円

- ※1 同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税の方 (低所得者Ⅰ以外の方)。
- ※2 同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる方。

住民税非課税世帯、低所得Ⅰ・Ⅱの人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要となります。入院されることが決まりましたら、町民課保険年金担当窓口で申請をしてください。

また、住民税非課税世帯であるにもかかわらず、入院した際の食事代を一般世帯と同額の負担額を支払っていた場合、申請によりその差額が戻ります。詳しくは、同担当までお問い合わせください。



嵐山さくらまつりの季節がやってきました！今年も花火大会も開催された盛り上がりですね。Pieaceは花火大会に参加させていただき、さくらまつりイベントにも参加させていただきます。ぜひさくらと一緒にPieaceも見に来てください。


◆◆◆ 今後の予定 ◆◆◆

4月7日(日) 嵐山さくらまつり 都幾川堤桜並木
出演時間 11:30~11:00・13:10~13:40

5月11日(土) バンドまつり
嵐山ヤオコーバイパス店 (雨天の場合18日)

Pieaceプロジェクトではメンバーを募集しています。
(20代30代の方も興味のある方はぜひご連絡ください。)

連絡先: miki_pieace@yahoo.co.jp (栗原まで)



Pieaceプロジェクト

体を動かしやすい、暖かい春。春の運動ライフ!?

活き活きふれあいプラザ「やすらぎ」トレーニングルームの豊富な筋力アップマシンを使って、楽しく、体力アップしてみませんか！
また、初心者の方でも大歓迎！
是非、この機会にご来館をお待ちしております。



★ 今月のマシン紹介は・・・
上半身の筋力アップに最適！「マルチプレス」

★ “マルチプレス”って・・・
「マルチプレス」は、用途によって、使用方法が変わります。
①ハンドルを上を持ち上げて、肩を鍛える「オーバーヘッドプレス」。
②角度のついたシートからハンドルを上げて、胸上部を鍛える「インクラインベンチプレス」。
③水平に、倒したシートからハンドルを上げて、胸を鍛える「ベンチプレス」。
3つトレーニングマシンを1台のマシンで行える、他の施設にないただ一つの筋力マシンです。

★ マルチプレスの効果は・・・
①上半身の筋力アップ「肩、胸、腕を鍛え、逞しい上半身を作る」
②基礎代謝の向上「何もしていない時でも脂肪が燃える」
③体力の向上「普段の生活で疲れにくくなる」
④体型の変化「筋量が増えて引き締まった身体に」



オーバーヘッドプレス



ベンチプレス



インクラインベンチプレス

★ 「トレーニングルーム」の利用は無料！！ ☆様々な目的を可能にするマルチプレス
町民の健康づくりに積極的に利用して頂くため、20歳以上の方(治療中の病気や疾病をお持ちの方を除く)は、やすらぎの入館料(町民の方 1回200円)のみでご利用頂けます。

利用時間のご案内	講習会受付
水・木曜日 10:00~16:00	水・木曜日 10:00~15:00
金・土曜日 10:00~19:00	金・土曜日 10:00~18:00
日曜日 10:00~18:00	日曜日 10:00~17:00

※12:00~13:00の間は、講習はお休みとなります。

講習会のご案内
トレーニングルームを利用する場合は、初回講習会を受講する必要があります。
電話でのお申込みは行っていません。受付にて直接手続きをするようお願い致します。

講習会の流れ
問診表記入、身体測定、体力測定、トレーニングマシン説明、認定書発行。
問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716



©嵐山町 2011