

平成28年9月の加入者及び医療費状況（9月末人口：18,111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)	4,848	0	26.8%	144,860,378	29,880	105.0%	455,195 (527,113)	14,127 (13,944)
国保 (退職※1)	163	△6	0.9%	4,261,870	26,146	61.9%	221,870 (566,190)	17,832 (15,704)

※1) 厚生年金や共済年金の老齢年金を受けている65歳未満の被保険者の方で、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となります。

町民課
嵐山町の医療費状況

町民課 お医者さんのかかり方を見直しましょう

あなたのお医者さんのかかり方は大丈夫ですか？正しい受診を心がけて、医療費の節約と医療体制の充実につなげましょう。

①休日や夜間の受診を見直しましょう
休日や夜間の受診は、割増料金がかかり医療費の増加につながります。また、軽症の人の救急医療受診が、緊急性の高い重症の人の治療に支障をきたしています。受診の前に、平日の時間内に受診できないか、もう一度考えてみましょう。

②重複受診はやめましょう
同じ病気で複数の医療機関で受診する「重複受診」は医療費の増加だけでなく、治療に支障をきたすこともあります。自分や家族の病歴や普段の健康状態を把握してくれる「かかりつけ医」がいると安心です。

③ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう
自己負担が軽減されるだけでなく、医療費全体の抑制にもつながります。使ってみようと思いませんか？かかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。

問合せ 町民課 保険・年金担当 ☎62-2154

川越年金事務所 川越年金事務所の年金相談業務等の時間延長のお知らせ

川越年金事務所では、年金相談窓口の時間延長及び第2土曜日の開庁を行っています。ぜひご利用ください。

- 平日開庁
8時30分～17時15分
- 19時まで延長
1月10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
- 第2土曜日開庁
1月14日(土曜日)の受付は9時30分から16時までです。

問合せ 川越年金事務所 ☎049-242-2657

町民課 源泉徴収票が送付されます

老齢もしくは退職を支給事由とする年金を受けている方に、日本年金機構より「公的年金等の源泉徴収票」が1月中旬から下旬にかけて順次送付されます。源泉徴収票に記載されている支払金額は、介護保険料・後期高齢者医療保険料等を天引きする前の金額となり、実際の支給額とは異なりますのでご注意ください。

この源泉徴収票は、所得税の

町民課 20歳になったら国民年金新成人のためのQ&A

Q 国民年金にはどんな人が加入するの？
A 国民年金には、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入します。職業によって次の3つの種類（被保険者）に分けられます。

第1号被保険者・・・学生、フリーター、自営業者など（第2号・第3号以外の人は収入の有無に関わらず第1号被保険者になります）
第2号被保険者・・・会社員や公務員など
第3号被保険者・・・第2号被保険者に扶養されている配偶者

年金って若いときにも関係

あるの？
A 国民年金は老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときの障害基礎年金や、一家の働き手が亡くなったときに残された家族を支える遺族基礎年金など、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

Q 保険料はいくら？どうやって納めるの？
A 第1号被保険者の保険料は、1か月16,260円（平成28年度額）です。金融機関やコンビニエンスストアなどで納められる納付書が送られてきます。また、口座振替を利用することもできます。

Q 収入がなくて保険料を納められない・・・
A 学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な場合は、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払を猶予する制度がありますので、役場町民課窓口で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。いずれも前年所得による審査がありますが、納められないときはそのままにせず、まずはご相談ください。

問合せ 町民課 保険・年金担当 ☎62-2154

「嵐カフェ」をオープンします

認知症の方やその家族、専門職や地域の方々など、どなたでも気軽に集えるカフェ、「嵐カフェ」を平成29年1月より、始めます。

開催日
・1月16日(月)
・2月23日(木)
・3月23日(木)
※毎月1回です。
開催日に変更があった場合は広報等でお知らせします。

時間 10時～15時

場所 嵐山町役場町民ホール

「嵐カフェ」をオープンします

嵐山町役場 長寿生きがい課内
地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！

問合せ ☎62-0718

※状況に応じてロビーを利用

対象
・認知症の方とその家族の方
・認知症に関する相談をご希望の方
・その他、どなたでもご利用いただけます。

参加費 200円
※嵐カフェの参加費としていただきます。
※飲み物（無料）を用意してお待ちしています。

内容
お茶を飲みながら、ゆっくりするもよし、おしゃべりするもよし、認知症に関する相談、認知症介護者同士の情報交換、休憩の場としてもよしのカフェです。
認知症に関する相談は、地域包括支援センター職員が対応します。



「嵐カフェ」ボランティアスタッフ募集

「嵐カフェ」オープンに伴い、ボランティアスタッフを募集します。

募集人員 若干名

募集要件
・認知症サポーター養成講座を受講された方
・町内の各種介護予防事業等で活躍されているボランティアの方（ボールボランティア・脳の健康教室サポーター等）

活動時間
①前半 9時30分～12時30分
②後半 12時30分～15時30分
※交代制です。
①または②の時間帯にお手伝いをお願いします。



謝礼 500円（地域商品券）
※ボランティア報償は地域商品券になります。
※その他詳細につきましてはお問い合わせください。

リハビリ相談のご案内

理学療法士によるリハビリ相談を行います。

日程 2月28日(火)

時間 13時30分～15時
※1日3名まで（先着順）
30分ごとに受付を行います。

場所 嵐山町健康増進センター

対象
おおむね65歳以上で以下に該当する方
・腰痛や膝などの関節痛、肩こりなどの症状にお悩みの方
・最近、転びやすくなった方
・ちよつとした段差につまずきやすくなった方
・骨折や人工関節手術などを受けたことがあり、現在リハビリをしていない方

内容
・簡単な運動機能のチェック、からだの動きの確認
・気になる部分の相談
・ご自宅でできるストレッチや体操などのアドバイスを行います。

※理学療法士と保健師が対応します。
お気軽にご相談ください。

費用 無料

申込み
実施日の2週間前までに電話にて、嵐山町地域包括支援センターへお申し込みください。

