

みんなで支え合う国民健康保険

医療費が高額になったときは、高額療養費制度が使えます

高額療養費は、医療機関で支払った一部負担金が高額になった場合に、自己負担限度額を超えた金額を国保で負担する制度です。

☆ただし、保険適用とならない診療や入院時の差額ベッド代、食事代等は支給対象となりません

自己負担限度額は、70歳未満の方と、70歳以上の方(後期高齢者医療制度対象者を除く)で異なり、また世帯の所得区分によっても異なります。

70歳未満の方

同じ方が同じ月に、同じ医療機関に支払った自己負担額が下表の限度額を超えた場合に対象となります。

| 所得要件 ^{*1} | 自己負担限度額 | |
|----------------------|-----------------------------|---------------------|
| | 3回目まで | 4回目以降 ^{*3} |
| 901万円超 | 252,600円+(総医療費-842,000円)×1% | 140,100円 |
| 600万円超～901万円以下 | 167,400円+(総医療費-558,000円)×1% | 93,000円 |
| 210万円超～600万円以下 | 80,100円+(総医療費-267,000円)×1% | 44,400円 |
| 210万円以下 | 57,600円 | |
| 住民税非課税 ^{*2} | 35,400円 | 24,600円 |

70歳以上の方

同じ月に医療機関に支払った金額が下表の限度額を超えた場合に対象となります。

| 所得区分 | 自己負担限度額 | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|--|---------------------------|--|---------|
| | 平成29年7月まで | | 平成29年8月から | | |
| | 外来 [個人単位] | 外来+入院[世帯単位] | 外来 [個人単位] | 外来+入院[世帯単位] | |
| 現役並み 所得者 ^{*4} | 44,400円 | 80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% (4回目以降44,400円) ^{*3} | 57,600円 | 80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% (4回目以降44,400円) ^{*3} | |
| 一般 | 12,000円 | 44,400円 | 14,000円 年間 144,000円 | 57,600円 4回目以降44,400円 ^{*3} | |
| 住民税 非課税 | Ⅱ ^{*2} Ⅰ ^{*5} | 8,000円 | 24,600円 | 8,000円 | 24,600円 |
| | | | 15,000円 | | 15,000円 |

- *1 同一世帯のすべての国民健康保険被保険者の年間基準所得額。
- *2 同一世帯の世帯主およびすべての国民健康保険被保険者が住民税非課税の方。
- *3 過去12か月のあいだに同じ世帯で4回以上高額療養費の支給を受けたときの自己負担上限額。
- *4 同一世帯に一定所得(145万円)以上の70歳以上の国民健康保険加入者がいる世帯。
- *5 同一世帯の世帯主およびすべての国保被保険者が住民税非課税で、所得が一定基準に満たない方。

同じ世帯で合算して 限度額を超えたとき

1つの世帯で同じ月内に21,000円以上の一部負担金を医療機関等の窓口で2回以上支払い、その合計額が自己負担限度額を超えた場合は、その超えた分を支給します。家族の分だけでなく、同じ人が別の医療機関で支払った場合も合算できます。

確定申告の前に確認を!

高額療養費の申請には、医療機関の領収書が必要です(領収書の原本はお返しします)。確定申告の医療費控除に領収書を提出される前に、高額療養費の該当になっていないか、今一度確認されることをおすすめします。

高額療養費の申請をする場合は、医療機関の領収書、印かん(朱肉を必要とするもの)、世帯主の名義の通帳、手続きに来られる方の身分証明書、世帯主および手続きに来られる方のマイナンバーがわかるものをお持ちください。

問い合わせ先 ◆ 住民課 保険年金担当 ☎ 0748-52-6571

日野町におられる医師・歯科医師・薬剤師などの方々が町民の皆さんへ医療や公衆衛生の面からアドバイスいただくシリーズです

サプリメントとの上手な付き合い方

..... ユタカ薬局日野 薬剤師 吉川 正樹さん

サプリメントを飲むだけで病気が治ったということを確認に示した研究結果は現時点ではありません。サプリメントが原因で体調を崩す事例もあり、注意が必要です。サプリメントは、英語のダイエタリー・サプリメント(Dietary supplement)を翻訳した言葉です。「栄養補助食品」ということを意味しています。「補助」ということがポイントで、サプリメントを飲むことで病気が治ったり、劇的に改善したりするものではありません。広告の中には、「これさえ食べていけば病気になるない」「食べて痩せるらくらくダイエット」など誇大な宣伝をしているものがありますが、「聞き流す」程度の気持ちで冷静に判断することが大切です。

では、サプリメントの本当の役割とはなんなのでしょう？ 私達の身体にとって絶対必要な栄養素のバランスを取り戻すことです。また、それを使うことにより食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すような使い方です。イメージとして「サプ

リメントを飲んでいるから手輕なコンビニ弁当や外食、ファストフードにカップラーメン等が中心の食生活でも、栄養バランスを気にしなくても大丈夫」ではなく、「サプリメントを飲むことをきっかけに栄養バランスを見直してみる」「サプリメントを飲むのと一緒に運動もはじめてみよう」等、サプリメントを「最初のきっかけ」につなげることが、効果的な使い方です。

栄養素のバランスを取り戻す根本的な対応策は「加工食品を減らし、最も栄養の高い時期に収穫された旬の野菜を自分で調理して食べる」ことが理想です。現実には忙しい日々の中で食生活の改善が難しい場合や体調が悪く、早く回復させたい場合もあると思います。理想的な食生活を実践するのが難しい場合に緊急の手段としてお使いになるのが上手な付き合い方です。



ユタカ薬局日野 日野町松尾948番地10 ☎0748-52-8890

国民年金からのお知らせ

新成人の皆さんへ

今年20歳を迎えられる皆さん、ご成人おめでとうございます。

国民年金はすべての公的年金制度の基礎となるものです。日本国内に住所のある20歳から60歳までのすべての方は、学生の方も含め国民年金に加入することが法律で義務づけられています。

公的年金制度は、現役世代が高齢世代を支え、今の現役世代が高齢世代になった時には次の世代が支えるという「世代と世代の支えあい」の仕組みで成り立っています。

20歳を迎えられるこの機会にしっかりと人生計画を立て、自分自身の将来のために国民年金に加入し保険料を納めてください。なお、すでに就職をされ厚生年金等に加入しておられる方(国民年金第2号被保険者)は、改めて国民年金に加入する必要はありません。

また、納付が困難な方は、学生納付特例や申請免除・納付猶予の制度がありますので、草津年金事務所または役場住民課保険年金担当までお問い合わせください。

※20歳を迎えられる方を対象として、20歳の誕生日の前月に日本年金機構滋

賀事務センターから「資格取得届(20歳到達者用)」を送付されます。必要事項をご記入のうえ、役場住民課保険年金担当まで提出してください。

年金受給者の皆さんへ

○公的年金等の源泉徴収票が送付されます

日本年金機構本部から、国民年金や厚生年金等の老齢年金を受給されている方を対象に、1年間の年金の支払総額等が記載された「平成29年分の公的年金等の源泉徴収票」が1月下旬に送付されます。この源泉徴収票には、平成29年中に国が年金から引き去りをした介護保険料や後期高齢者医療保険料、国民健康保険税額等が表示されており、確定申告の際に必要となりますので、大切に保管しておいてください。

※障害年金や遺族年金は課税対象ではないため、源泉徴収票は送付されません。
※源泉徴収票を受け取り後に紛失された方は、草津年金事務所へお問い合わせ下さい。

◆問い合わせ先◆

草津年金事務所
☎077-567-2220(国民年金課)
☎077-567-1311(お客様相談室)
住民課 保険年金担当
☎074-852-6571

①お知らせ

町営住宅入居者募集

募集期間

1月22日(月)～2月2日(金)

募集団地

- 第2内池団地(内池152番地)昭和63年度築(PC造3階建)3DK…1戸
- 西山団地(豊田205-20)昭和59年度築(PC造2階建)3DK…4戸

入居資格

持家がなく下記の①～⑥のすべてが該当する方

- ①日野町内に住所または勤務地があること(概ね3か月以上)。
- ②税金・公共料金・保育料等に滞納がないこと(要完納証明)。
- ③現在同居親族がある、または同居しようとする親族(婚約者を含む)があること。(老年者、身体障害者等の方は単身であっても認められる場合があります)
- ④暴力団員でないこと。
- ⑤1か月あたりの収入が定められた基準以下であること。
- ⑥現に住宅に困窮されている(1)～(9)等に該当する方。
 - (1)本来住宅でない建物に居住している。
 - (2)災害の危険があるような住宅、または衛生上有害な状態の住宅に住んでいる。
 - (3)他の世帯と同居していて台所等が共同であるため日常生活が著しく不便である。
 - (4)住宅がないため親族と同居できない。
 - (5)住宅が狭い(1人あたり4.5畳以下)。
 - (6)正当な立ち退き要求を受けているが立ち退き先がない。
 - (7)遠距離通勤(片道約90分以上を要する者)
 - (8)収入と比較して家賃が著しく過大(年間家賃額÷年間所得が2割程)
 - (9)住宅がないため結婚が延びている。

月額家賃

入居者の収入および住宅の諸条件により決定されます。

問い合わせ先 ◆ 建設計画課 都市計画担当 ☎0748-52-6567

平成29年度 滋賀発の産業。
雇用創造促進プロジェクト

滋賀のモノづくり 企業合同就職面接会

- とき / 1月30日(火) 午後1:30～4:00(受付は午後0:30～)
- ところ / クサツエストピアホテル
- 内容 / 参加費無料・入退場自由・履歴書不要・予約不要 ハローワークカードをお持ちの方はご持参ください
- その他 / 参加企業等は産業支援プラザホームページをご覧ください。

☎公益財団法人
滋賀県産業支援プラザ
産業・雇用創造推進センター
(平日午前9:00～午後5:45)
☎077-511-1424

相談室

よろず相談

とき…毎週木曜日
午前9時から正午
(受付は午前11時30分まで)
ところ…勤労福祉会館1階相談室

行政相談

とき…毎月第3木曜日
午前9時から正午
(受付は午前11時30分まで)
ところ…勤労福祉会館1階相談室

町長懇談室

事前に①希望日、②懇談内容、
③連絡先を担当までお知らせください。
ご連絡いただいたときに
日程調整いたします。
企画振興課 秘書広報担当
☎ 0748-52-6550

都市鉱山からつくる！ みんなのメダルプロジェクト

2020年の東京オリンピック・パラリンピックで授与される入賞メダルは、不要になった小型家電に含まれる金属を用いて作製されます。東京2020組織委員会が主催するこのプロジェクトに日野町も参加し、町内では役場正面玄関付近とわたむきの里に回収ボックスを設置しています。皆さんのご協力をお願いいたします。

☎住民課 生活環境交通担当
☎0748-52-6578

2018年2月し尿収集カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | |

■…し尿収集はお休みです

し尿収集の予約は5日前までにクリーンぬのびき広域事業協同組合(☎0748-23-0107)へ申し込んでください。

布引斎苑休苑日 2月7日(水)

1月 2月 休日診療の歯医者さん

| | | | |
|----------|-----------|-------------------|---------------|
| 1月1日(祝) | 村上歯科クリニック | 東近江市八日市東浜町2-22 | ☎0748-43-2330 |
| 1月2日(火) | 高田歯科医院 | 近江八幡市江頭町421 | ☎0748-32-8846 |
| 1月3日(水) | 藤居歯科医院 | 東近江市林町9-2 | ☎0748-42-0240 |
| 1月8日(祝) | 松吉緑町歯科 | 東近江市八日市緑町1-3 | ☎0748-23-5374 |
| 2月12日(月) | 藤関歯科医院 | 近江八幡市安土町上豊浦1213-1 | ☎0748-46-4567 |

問い合わせ先 ◆ 一般社団法人湖東歯科医師会 ☎0748-20-2801