

国

保

の

広場

問 市民課国保医療班
☎ 30-0222

ご存知ですか

福祉医療制度（マル福）

福祉医療制度とは、国民健康保険や社会保険等で診療を受けた際に、自己負担しなければならぬ費用（一部負担金）を公費で負担するものです。

子どもの医療費、高齢身体障がい者・重度心身障がい者医療費、ひとり親家庭等の医療費の助成があります。

福 祉 医 療 費 受 給 者 証	
対象区分及び 負担者番号	
受給者番号	
居住地 氏名	
生年月日	年 月 日
有効期間	平成 年 月 日から 平成 年 月 日まで
発行機関名 及び印	
交付年月日	平成 年 月 日

本市では、昨年から高校生世代（18歳になった年の年度末）まで独自に拡充しています。

現在、福祉医療費受給者証をお持ちの方で、8月1日以降も引き続き対象となる方には、7月中旬に新しい受給者証を郵送します。

また、下表の対象者に新たに該当となる方は、申請が必要です。で、手続きに必要なものを持参し、市民課国保医療班または各支所で申請してください。

福祉医療制度の対象者

対象者	対象期間ほか	手続きに必要なもの
乳幼児、高校生世代までの児童生徒等		対象者の保険証、認め印、 父母の所得課税証明書※
ひとり親家庭等の子ども	18歳になった年の 年度末まで (所得制限あり)	対象者の保険証、認め印、 遺族年金証書または児童 扶養手当証書、父または 母および扶養義務者の所 得課税証明書※
65歳以上で身体障害者手帳4級～6級をお持ちの方	社会保険本人は対象外 (社会保険本人以外 は所得制限あり)	対象者の保険証、認め印、 身体障害者手帳または療 育手帳A、 所得制限ありに該当する 方は所得制限対象者の所 得課税証明書※
身体障害者手帳1級～3級または療育手帳Aをお持ちの方	社会保険本人は所得制限あり (社会保険本人以外 は所得制限なし)	

※市で所得の状況が確認できれば提出不要。他市で申告している方はご用意ください。

あなたの骨の強さ（骨密度）はどのくらいですか

骨粗しょう症とは、カルシウムを中心とした骨量が減って骨折しやすくなった状態です。

妊娠・出産や閉経後の女性ホルモンの減少のほか、運動不足や過度なダイエットでも起こりやすくなります。

骨粗しょう症になると、転んで手をついただけで骨折したりと、ちょっとした衝撃が骨折につながり、年齢によっては介護

が必要な状態となる恐れがあります。

定期的に自分の骨量がどの程度かを知り、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

5月の骨密度測定会
& ナトカリ比測定会

◆日時 25日(土) 14時～15時

◆場所 福祉保健センター

※右足くるぶしで測定しますので、素足になりやすい服装で、ご参加ください。

※超音波による簡便な方法での測定のため、確定診断ではありません。確定診断や詳しい検査を希望する方は医療機関へお問い合わせください。



5月の運動教室

国保の加入者に限らず、どなたでも参加できます。参加費は無料です。

参加希望の方は、前日までに市民課国保医療班へ電話等にてお申し込みください。



ストレッチボール教室

◆日時 1日(日) 10時～

◆場所 記念スポーツセンター

◆必要なもの 運動ぐつ、水分補給の飲料

浅利ゆみ先生の健康体操教室
(スマイル教室)

◆日時 23日(土) 13時30分～

◆場所 福祉保健センター

◆必要なもの 水分補給の飲料

竹澤茜先生の

ココから体操教室

◆日時 12日(金) 10時～

◆場所 大湯体育館

◆必要なもの 運動ぐつ、スポーツタオル、水分補給の飲料

リズム運動教室
(ヘルスデザイン)

◆日時 24日(土) 10時～

◆場所 花輪市民センター研修室 (コモッセ内)

◆必要なもの 運動ぐつ、水分補給の飲料

ゆったりヨガ教室
(ぐびれてみヨガ)

◆日時 12日(金) 10時～

◆場所 花輪市民センター研修室 (コモッセ内)

◆必要なもの ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

※リズム運動教室とゆったりヨガ教室では、託児(無料)が利用できます。必要な方は1週間前までに申し込みください。