

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！

ワンポイント
アドバイス

かかりつけ医と
一緒に健康管理



かかりつけ医を持ちましょう！

ご自身が住んでいる地域の医療機関で、かかりつけ医をもちましょう。また、緊急時に備えて、日頃から診療時間等を確認しておきましょう。

かかりつけ医とは

かかりつけ医とは、気軽に病気や健康管理の相談をしたり、診察してもらったりできる地域の医療機関のことです。必要なときには、かかりつけ医から適切な病院や医師、より高度な医療が受けられる医療機関を紹介してもらうことができます。また、かかりつけ医は、継続的に、ご自身の健康状態や過去の病気、薬の処方、生活習慣などの把握ができるので、さまざまな相談に対応してもらえます。

体調が悪いとき、まずはかかりつけ医で診てもらいましょう

体調が悪いと感じたら、早めにかかりつけ医の診療時間内に受診しておきましょう。休日や夜間の救急医療機関は、緊急を要する方のためにあり、医療スタッフや検査機器は重症患者のために優先して運営されています。そのため、重症患者が多く受診する大きな医療機関では、時間外受診を希望しても、重篤でないと判断されたときは、診療を受け付けできない場合があります。緊急を要するとき以外は、通常の診療時間内にかかりつけ医を受診しましょう。

救急医療機関の医師とは

救急医療機関の医師は、かかりつけ医とは違います。すぐに入院して治療する必要があるか、翌日まで様子を見てもいいかなど、あくまでも一時的な判断をする役割です。そのため、その日に、診断がついたり、治療が終わったりするわけではありません。翌日まで様子を見ていいと判断された場合は、応急処置と必要最低限の投薬のみとなることが通常です。通常の診療時間内にあらためてかかりつけ医を受診しましょう。

8月の保健事業 〇持ち物 〇要事前予約 〇健康づくり課(☎581・2121内線211・212)

※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

●乳幼児健康診査等

種別	日	場所	対象	受付時間
1歳6カ月児健康相談	22日(木)	役場7階健診室	令和4年12月生 令和5年1月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	8日(木)		令和3年2月生	

〇母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋

※変更になる場合は、対象者にご連絡します。

●乳幼児健康相談〇

日	時間	場所	対象
6日(火)	9:30～11:00	役場7階健診室	乳幼児とその保護者

〇母子健康手帳、バスタオル1枚

※ママ・パパの健康相談も同時実施しています。ぜひご参加ください。

●パパママ学級〇

日	受付時間	場所	対象・定員
1日目 17日(土)	9:00～11:50	役場7階健診室	パパ・ママになる方(ママは妊娠16週以降の安定期の方) 定員6組
2日目 20日(火)	13:00～15:50		

〇母子健康手帳、筆記用具

※事前予約制で、2日コースで実施します。

●こころの健康相談〇

日	時間	場所	対象
21日(水)	13:30～14:30	役場2階健康づくり課	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所
1日、29日(各木曜日)	10:00～11:00	勤労福祉センター(よりい会館)3階スポーツレクリエーション室
12日、26日(各月曜日)	13:30～14:30	男衾コミュニティセンター多目的ホール

〇運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き、マスク

※全日、自主活動日となります。

※休憩時間等、近距離での会話時はマスクの着用が推奨されます。

※熱中症特別警戒情報、熱中症警戒情報のいずれかの発表があった場合は中止となります。

国民健康保険税の納税通知書を発送します！

令和6年度の国民健康保険(国保)税の納税通知書、または特別徴収税額通知書を7月11日(木)に発送します。納期限内の納付をお願いします。なお、納め方は「普通徴収(納付書または口座振替)」と「特別徴収(年金からの差し引き)」の2種類があります。

また、国保からほかの健康保険に切り替わった際は、速やかに町民課で国保の脱退手続きを行ってください。脱退手続きを行わない場合、国保税が課税されますのでご注意ください。

▶送付は世帯主宛て

国保税の納税義務者は世帯主の方になります。そのため、納税通知書は世帯主が国保に加入していなくても、世帯の中に国保の加入者がいれば世帯主宛てに送付されます。

▶国保税の算定方法

国保税は、国保加入者の前年の所得額や人数に応じて世帯単位で算定されます。また、令和6年度から税率等が変更となっていますので、詳しくは本誌2月号や町公式ホームページ、同封のパンフレットをご覧ください。

令和6年度国保税の賦課限度額が変更されました

▶国保税の賦課限度額

	医療 給付費分	後期高齢者 支援金分	介護 納付金分	合計
(変更前) 令和5年度	65万円	22万円	17万円	104万円
(変更後) 令和6年度	65万円	24万円	17万円	106万円

〇納付書は、金融機関窓口、コンビニエンスストア以外にも、バーコードまたはQRコードを利用したキャッシュレス決済でも納付可能です。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

〇税務課(☎581・2121内線154～156)

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「**ご存じですか？ 付加年金**」

自営業者、学生等の国民年金第1号被保険者または任意加入被保険者は、毎月の国民年金保険料に上乗せして月額400円の付加保険料(前納による割引あり)を納付することで、将来受け取る老齢基礎年金の額を増やすことができます。

▶老齢基礎年金を受け取るときに加算される額(付加年金額)

付加年金額(年額)は「200円×付加保険料を納めた月数」で計算し、2年以上受け取ると納めた付加保険料以上の年金を受け取れます。

〈例〉付加保険料を10年間納付した場合

〇付加保険料の納付額
400円×120月分(10年)=4万8,000円

〇付加年金の年金額
200円×120月分(10年)=2万4,000円(年額)

▶留意事項

〇付加保険料の納付は、申し込みをされた月分からとなります。

〇納期限を経過した場合でも、期限から2年以内であれば保険料を納めることができます。

〇老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金ですが、付加年金保険料は定額のため、物価スライド(増額・減額)はありません。

▶次の方は付加保険料を納付できません

〇第1号被保険者または任意加入被保険者以外の方

〇国民年金保険料の納付を免除されている方(法定免除、全額免除、一部免除、納付猶予または学生納付特例)

〇国民年金基金に加入中の方

▶必要書類

〇本人確認書類(マイナンバーカード等)、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳・基礎年金番号通知書等)

▶申請先／町民課、または熊谷年金事務所。郵送での申請やマイナンバーカードを利用した電子申請(詳しくは日本年金機構のホームページ参照)も可能です。

〇熊谷年金事務所(☎522・5012)

町民課(☎581・2121内線111・112)