

# 在宅介護支援センターによる 介護予防教室のご案内

今日の元気を明日の元気に!!おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。  
みんなで楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
1月20日(火)	午前10時～正午	手芸・輪投げ	坂上コミセン	ふじやまの里 ☎(56) 0958
1月21日(水)		音楽・体操	中央公民館	
1月23日(金)	午前9時00分～ 12時30分	エプロン教室 栄養士による 講話と調理実習 費用:100円	石田コミセン	トータスホーム ☎(52) 2220
1月29日(木)			上三川いきいきプラザ	ふじやまの里 ☎(56) 0958

▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

## 消費生活センターからのお知らせ

### 消費豆知識②

○高齢者の餅による窒息事故に気を付けて!

窒息の事故は家庭内で起こることが多く、特に餅による窒息事故は高齢者に多く発生しています。また、餅を食べる機会が多い年末年始に事故が集中しています。

(事例1)夕方、居間で餅を食べていたら、餅をのどに詰まらせた。家族が気付いた時には心肺停止しており、慌てて救急車を呼んだ。

(事例2)朝食時に、切り餅を家族で食べていたら、のどに詰まらせてしまい、救急車を呼んだ。

事例のように高齢者になると、かむ力や飲み込む力が低下し、食べた物をしっかりと飲んでスムーズに飲み込むことが難しくなります。餅がのどにはり付くことを防ぐためには、口の中でしっかりとよくかむことが重要です。

これらのことを踏まえ、安全に餅を食べるためには、

●冬の寒い朝の一口には十分注意が必要です。朝起きてすぐには、

口の動きもスムーズではありません。食事前の前に会話をするなどを動かしたり、スープ等でのどを潤してから、餅を食べましょう。

●餅を小さくするだけでなく、さらに口の中でよくかんで食べましょう。口の大きさに合わせた少なめの量を口に入れ、口の中でしっかりとかんで食べましょう。

●口の中の餅を飲み込んでから、次の一口を食べましょう。よくかまないうちにお茶等で流し込まないようにしましょう。

●食べ物をお口に入れたまま話さないこと。まわりの家族も高齢者と一緒に食事するなどして窒息には十分注意しましょう。

### ▼相談日時＝

月～金(祝日、年末年始を除く)

午前9時～正午、午後1時～4時

### ▼相談連絡先＝

上三川町消費生活センター

☎(56) 9153



国保にご加入の皆さまへ

## 平成27年1月から高額療養費制度が変わりました。

平成27年1月から、70歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額が変わりました。詳しくは下記の表をご覧ください。

なお、70歳～74歳の方の自己負担限度額に変更はありません。

### ◎70歳未満の自己負担限度額

変更前(平成26年12月まで)			変更後(平成27年1月から)		
所得区分	所得要件	自己負担限度額	区分	所得要件	自己負担限度額
上位所得者	総所得金額等が600万円を超える	150,000円 +(総医療費-500,000円)×1% (※多数回該当:83,400円)	ア	総所得金額等が901万円を超える	252,600円 +(総医療費-842,000円)×1% (※多数回該当:140,100円)
			イ	総所得金額等が901万円以下で600万円を超える	167,400円 +(総医療費-558,000円)×1% (※多数回該当:93,000円)
一般	総所得金額等が600万円以下	80,100円 +(総医療費-267,000円)×1% (※多数回該当:44,400円)	ウ	総所得金額等が600万円以下で210万円を超える	80,100円 +(総医療費-267,000円)×1% (※多数回該当:44,400円)
			エ	総所得金額等が210万円以下	57,600円 (※多数回該当:44,400円)
低所得者	住民税非課税	35,400円 (※多数回該当:24,600円)	オ	住民税非課税	変更なし

※多数回該当とは過去12ヶ月以内に、同じ世帯での高額療養費の支給が4回以上あった場合の、4回目から適用される金額です。  
※総所得金額等とは、国保の保険料算定の基礎となる基礎控除後の所得金額です。

### ◎70～74歳の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額		所得要件
	外来	外来+入院(世帯単位)	
現役並み所得者	44,400円	80,100円 +(総医療費-267,000円)×1% (多数回該当:44,400円)	同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる方 【次の方は申請すると「一般」区分となります。】 ①70歳以上75歳未満の国保被保険者が一人で収入が383万円未満の方 ②70歳以上75歳未満の国保被保険者が二人以上で収入の合計が520万円未満の方 ③70歳以上75歳未満の国保被保険者が一人で収入が383万円以上で、国保から後期高齢者医療制度に加入した人との合計が520万円未満の方
一般	12,000円	44,400円	現役並み所得者、低所得者I、低所得者IIのいずれにも該当しない方
低所得者II	8,000円	24,600円	同一世帯の世帯主とすべての国保被保険者が住民税非課税であって、低所得者Iに該当しない方
低所得者I		15,000円	同一世帯の世帯主とすべての国保被保険者が住民税非課税であって、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0円となる方

#### 高額療養費とは

同じ月内の医療費の自己負担が限度額を超えたとき、申請して認められると自己負担限度額を超えた分が高額療養費としてあとから払い戻されます。

高額療養費の支給対象となった方に、「高額療養費支給申請のご案内」を診療月から約3ヶ月後を目途に送付します。

ご案内が届きましたら、医療機関の領収書を添えて保険課窓口申請してください。

※領収書を紛失しないようにしましょう!!

▶問い合わせ先=保険課 国保係 ☎(56) 9134