

『限度額適用・標準負担額減額認定証』 知っていますか

入院時に『限度額適用・標準負担額減額認定証』を医療機関の窓口で提示することで、**食事代・居住費が減額されるほか、医療機関での窓口負担も一定額までとなります。**

交付を受けるには申請が必要です。

申請は随時受け付けていますので、まずはご相談ください。

- 対象者……後期高齢者医療の被保険者で平成23年度住民税非課税世帯の人
- 認定証の期限……申請を行った月の初日～平成24年7月31日
- 申請に必要なもの……保険証、印鑑

入院時の窓口負担限度額・食事代および居住費

区分	自己負担限度額 (1カ月)	食事代 (1食)	療養病床入院の場合	
			食事代(1食)	居住費(1泊)
認定証あり	区分I 15,000円	100円	130円 〔老齢福祉年金受給者 100円〕	320円 〔老齢福祉年金受給者 0円〕
			区分II 24,600円	210円 〔入院日数91日以上 160円〕
認定証なし(一般)	44,400円	260円	460円	320円

- 認定証あり 区分I 住民税非課税世帯で、各種収入から必要経費・控除を差し引いた所得が0円となる世帯に属する人(収入が年金のみの場合は、年間80万円未満の人)
- 認定証あり 区分II 住民税非課税世帯に属する人
- 認定証なし(一般) 保険証を提示すると自己負担限度額までの支払いとなります

国民健康保険に加入している人も認定証の交付を受けられますが、**制度が異なりますので個別にご相談ください。**

問い合わせ・受け付け先
 本庁 税務住民課 国保年金係 ☎0968・86・5723
 総合支所 住民課 住民係 ☎0968・34・3111 (内線751)

ペタンクにはこんな効果が...



10月16日(日)、17日(月)に行われた「ねんりんピック 2011熊本」で、和水町はペタンクの会場として、大いににぎわいました。

和水町国民健康保険では、国保ヘルスアップ事業の一環として、和水町になじみの深いペタンクが心身の健康にどのような影響を与えるのかを調べるため、九州看護福祉大学に研究依頼をしました。

研究方法

対象者…和水町在住のペタンク愛好者37人(62歳～84歳)
 実施項目…身長、体重、骨密度、握力、下肢筋力、開眼片足立ち、アンケート



下肢筋力測定を受けるペタンク愛好者

結果

バランス機能が

高い

転倒リスクが

低い

認知症の

予防

同年齢の人と比べてとくに優れていたのはバランス機能と認知機能でした。その理由としては、次のようなことが挙げられます。

- 投球の際に用いる円の半径が小さく平衡感覚が必要になること
- 投球後つま先立ちになってボールを見るためより高度な平衡感覚が求められること
- 目標までの距離を考える集中力と空間認知能力が求められること

このようなことから、同年齢の人に比べて転倒の危険が明らかに低く、認知機能の維持・向上に効果があるとの結果が出ています。

また、アンケート調査の結果では、ペタンクを始めてからの変化について、外出の機会が増えた、友人が増えたなどの回答が多く見られました。

これらのことから、ペタンクは地域住民の健康の維持増進に役立ち、地域のネットワークの活性化に有効なスポーツであることがわかりました。また、ケガの心配が少なく、あらゆる年代の人でも楽しめるので、心身の健康づくりのために長く続けていけることがわかりました。

友人とのふれあいが

増えた

問い合わせ先 本庁 税務住民課 国保年金係 ☎0968・86・5723
 総合支所 住民課 住民生活係 ☎0968・34・3111 (内線752)