

10月1日から出産育児一時金の 制度が変わります

～出産される方へ2つのお知らせ～

**支給額が
4万円アップします**

出産に際し支給される「出産育児一時金」は、9月30日までの出産には38万円「出産育児一時金35万円+産科医療保障（※）保険料3万円」でしたが、10月1日以降の出産には42万円（出産育児一時金39万円+産科医療保障保険料

3万円）が支給になります。

※産科医療補償制度とは、出産の際に発症した重度脳性麻痺児に対する補償と、脳性麻痺の原因分析・再発防止のための研究開発を目的とし、全国の医療機関のほとんどが加入している制度です。

**出産費の支払いを
簡素化します**

これまででは、出産費用の全額（異常分娩の場合は3割）を病院へ支払い、その後出産育児一時金の申請が必要でした。10月1日からは、本人の同意が得られた場合、出産育児一時金42万円を上限に、本市が直接病院に支払えるようになりました（※）。これにより、42万円を超えた額が、出産費用の本人負担となります。

※医療機関によっては、今までと同様に出産費を全額お支払していただく場合があります。この場合は、病院へ出産費を支払ってからの、市民課国保年金係または白沢総合支所市民福祉課へ出産育児一時金の申請をしてください。なお、直接病院への支払いを希望されない場合も同様です。

◆問い合わせ先

市民課 国保年金係
（☎内線125～127）

高額介護・高額医療 合算制度が創設されました

平成21年8月より、高額介護・高額医療合算制度が平成20年4月にさかのぼり始まりました。この制度は、1年間の医療保険と介護保険を合算した自己負担額が基準額（下図）を超えた場合、その超えた分を支給する制度です。該当になる方には今年中に通知をお送りします。通知が届いた方は、市民課国保年金係または白沢総合支所市民福祉課で申請してください。

※平成20年4月から平成21年7月までの間に、転入された方・社会保険などから国民健康保険へ移られた方は、該当になる場合でも通知が届かないことがあります。該当すると思われる方は市民課国保年金係までご連絡ください。

【70歳未満】

	診 療 期 間		
	(ア) 8月～翌年7月	(イ) 平成20年4月1日～ 平成21年7月31日	
世帯区分	上 位	126万円	168万円
	一 般	67万円	89万円
	住民税 非課税	34万円	45万円

【70歳以上】

	診 療 期 間		
	(ア) 8月～翌年7月	(イ) 平成20年4月1日～ 平成21年7月31日	
世帯区分	上 位	67万円	89万円
	一 般	56万円	75万円
	区分Ⅱ	31万円	41万円
	区分Ⅰ	19万円	25万円

初年度は、平成20年4月～平成21年7月の自己負担額が上記診療期間(イ)の基準額を超える場合、(ア)の支給額とを比べ、大きい方の額を支給します。なお、次年度からは8月～翌年7月が計算期間となります。

健康づくり特別シリーズ⑦

健康づくりの秘策！ それは免疫力アップです

がんや生活習慣病が発症する引き金を引くのは、「免疫力の低下」です。免疫力が維持できれば、がんや感染症だけでなく、加齢とともに受け入れるしかないと思われがちだった成人病や生活習慣病をも予防することができると考えられます。免疫力をアップして、健康になりましょう！

■免疫とは？

免疫とは、「疫（はやり病）」から「免れる」作用という意味で、病原菌によって発症する感染症から身体を守る機能のことですが、これからは、感染症にさせない力、病氣から回復させる力のすべてを免疫と理解すべきだといわれています。

免疫の主役は、血液中の白血球です。白血球は、感染症やがんの発症・治癒だけでなく、成人病や生活習慣病とも深い関わりがあります。

■免疫力アップのためには

私 たちは、通常、自身の免疫力の状態を確認できません。免疫力が低下した結果としてなんらかの疾患が表面化したときになって初めて、免疫力が下がっていたと

「食の力講座」でみんな健康になろう！

本宮市では、食事から健康を考える講座として、「食の力講座」を開催します。だれにでもできる生活習慣改善のためのヒントがたくさんあり、免疫力アップにつながるものです。がんにも負けず、メタボにも負けず、インフルエンザにも負けないからだを作るため、皆さんのご参加をお待ちしています。

第1弾 身近にある食物で健康をつくらうよ

- ①**10月30日(金)** 午後1時30分～3時30分
内容：くらし研究工房主宰 境野米子先生の講演
～メタボ・糖尿・高血圧に関するお話～
- ②**11月4日(水)** 午前9時30分～正午
内容：食の知恵実践講座（定員20名） **要申込**

第2弾 食で免疫力アップ ～がんもインフルエンザも怖くない～

- ①**11月11日(水)** 午後1時30分～3時30分
内容：くらし研究工房主宰 境野米子先生の講演
～がんに関するお話～
- ②**11月18日(水)** 午前9時30分～正午
内容：食の知恵実践講座（定員20名） **要申込**

会場：えぼか（本宮市民元いきいき応援プラザ）

※実践講座は調理実習となります。事前に、えぼか内保健課 健康増進係（☎63-2780）または白沢保健センター（☎44-4188）へお申し込みください。

レスを減らすとともに、きちんとした食生活をするのが大切です。

ちなみに、野菜には免疫を効率よく活性化する物質が豊富に含まれています。食事に野菜を取り入れて、免疫力アップにつなげましょう。

■サインを見逃さずに！

東 洋医学という血液の汚染増加だけでなく、血液成分のバランスが悪いことを指します。当然、血行も悪くなります。

この状態を「瘀血」といい、人間の体は病気になる前にその存在を知らせてきます。眼の下のクマ、赤ら顔、歯茎の

色素沈着、手のひらが赤いなど、いずれも毛細血管に血液がうつ血している状態です。肩こり、頭痛、めまい、耳鳴り、のぼせ、肩・首・背中のこりや痛み、ふらつき、息切れなどの症状が出てきます。

西洋医学的な病名がつかないこの状態を「未病」と言いますが、この段階で血液を汚すような生活習慣をあらため、血液をキレイにする食生活・運動・気持ちの持ち方を実践すれば、西洋医学的な病名を患わずにすむのではないのでしょうか？

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係
（☎63-2780）

結核は現代の病気で

結核は、過去の病気ではありません。福島県内では、平成20年に277名の方が新たに結核を発症し、そのうちの約6割が60歳以上の方です。

結核は、人から人うつる感染症です。自分が結核だと気づかずに周りの人々にうつしてしまふことがあります。結核は、早期発見・早期治療により治すことができます。

- 「こんな時はすぐに病院へ」**
- ・長引く咳（2週間以上）
 - ・タンが出る
 - ・長引く体のだるさ
 - ・長引く微熱
 - ・胸の痛み
 - ・体重減少

これらの自覚症状がある場合や、健康診断の結果で精密検査が必要と診断された場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

結核撲滅のための複十字シール募金にご協力ありがとうございました。平成20年度の募金額は、422,298円でした。

今年度も複十字シール募金活動がありますので、世界から結核をなくす運動にご理解とご協力をお願いいたします。（健康を守る連盟会長 三坂トモ子）

ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

太陽と地球の元気玉 自然エネルギー有効活用

エコキュート IHクッキングヒーター
水廻り機器 水栓類全般 各種給湯機器・販売メンテナンス
住宅・設備リフォーム エコ省エネのご相談 見積 無料

タカマツ
TAKAMATSU

TEL 33-5242 FAX 34-1240

本宮市上水道・下水道工事指定店 〒969-1168 本宮市本宮字一ツ屋12-7
TOTORIモデルクラブ会員の店 Eメール takamatsu.remo@gmail.com

真心・親切。お客様の足となり日々安全運転!

一般貸切旅客自動車運送業
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は

協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481
〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1