

高額療養費（外来年間合算）の申請について

70歳以上（65歳以上の障害者認定による後期高齢者医療制度加入者も含む）であり、世帯区分が一般区分または低所得区分の人で1年間の外来診療の合計額が14万4千円を超える人に通知があります。

▽年間上限額：14万4千円
 ◎令和元年7月31日時点で高額療養費の自己負担限度額の区分が「市町村民税課税一般」、または「市町村民税非課税」世帯の人

個人の外来診療の自己負担額（平成30年8月1日～令和元年7月31日の額）を合算して、年間上限額を超えた金額が外来年間合算の支給額となります。

※月ごとの高額療養費が支給されている場合は、そのうち外来診療分として既に支給された額を差し引いて計算します。

▽申請時に必要なもの：申請書、被保険者証、印鑑、振込口座を確認できる書類、個人番号（マイナンバー）、本人確認ができるもの
 期間中に保険が変わった場合は、以前の医療保険の「自己負担額証明書」が必要です。以前の医療保険へ申請し、

交付を受けてから外来年間合算の申請をしてください。

◎住民課保険年金グループ ☎820・5604
 ファミリーサポートセンター 会員募集

通称「ファミサポ」の会員を募集しています。

保護者の通院や家族の介護、冠婚葬祭、上のお子さんの学校行事、仕事の都合や求職活動などの時に、育児の援助を受けたい人（依頼会員）と、その援助ができる人（提供会員）が会員となり、育児に関する相互援助活動を行う有償ボランティアです。

両会員を募集しています。援助する場所は、原則提供会員の家ですが、お互いの合意のもと、例えば、「くまのこども夢プラザ」で子どもを預かることもできます。

依頼会員は、育児負担を軽減してリフレッシュし、提供会員は、子どもとのふれあいを楽しんでみませんか。
 ◎くまのこども夢プラザ（ファミリーサポートセンター） ☎820・5502

こんなときは国民年金にご加入ください
 20歳以上60歳未満の人は

国民年金に加入する必要があります。加入手続きを忘れると、将来受け取る年金額が少なくなったり、年金が受けられなくなる場合があります。

そのため、次のような手続きには、必ず住民課で手続きを行ってください。

◎20歳になったとき

厚生年金や共済年金に加入していない人が20歳になったときには、国民年金加入の手続きを行ってください。

◎会社を退職したとき

60歳になる前に会社などを退職したときには、厚生年金や共済年金から国民年金へ変更の手続きを行ってください。

また、被扶養配偶者も国民年金への変更手続きが必要で

す。

◎被扶養配偶者の収入が増えたとき

被扶養配偶者のパート収入などが130万円以上になったときには、国民年金への変更手続きを行ってください。

※被扶養配偶者が離婚したときにも、国民年金の加入手続きが必要です。

◎広島南年金事務所 ☎253・

胃腸の健康について



12月11日は「いにしえの胃腸の日」です。胃腸のことを考える「胃腸の日」です。今回は、胃腸の健康について、考えてみましょう。

【胃腸の働き】
 胃腸とは、「胃」「小腸」「大腸」のことです。それぞれの働きを確認してみましょう。
 ▽胃：食道と十二指腸の間にあります。胃液にはたんぱく質などを分解する消化酵素が含まれ、食物の消化を行います。

▽小腸：栄養素の吸収が行われます。しかし、アルコールは胃で吸収されます。

▽大腸：小腸までで消化され、栄養素を吸収された食物は大腸へと送られます。大腸では、水分を吸収します。

【胃腸の病気】

胃腸の病気には、吐き気や腹痛など様々な症状があります。自己判断は難しく、癌などの病気が潜んでいる場合があるので、症状がある時は、早めに病院を受診

しましょう。

今回は、日本人に多い、胃の病気や症状について紹介します。

○胃炎：急性胃炎は、暴飲暴食などが原因で起こることがあります。腹痛や吐き気、ひどい時には吐くこともあります。腹部の不快感が続く場合は、慢性胃炎の可能性があります。ストレスや飲酒などが原因だと考えられています。

○胃・十二指腸潰瘍：胃や十二指腸の粘膜が傷つくと胃潰瘍や十二指腸潰瘍になります。ストレスやアルコールなどが原因とされていますが、ピロリ菌も関係していると言われています。

○胃がん：早い段階では自覚症状がほとんどなく、進行しても症状がない場合があります。胃がんはピロリ菌や喫煙が原因であると言われています。

【病気の予防方法】

病気の予防には、禁煙、

節度ある飲酒、バランスのよい食事、運動、適正な体形、ピロリ菌などの感染予防です。

また、がんは、早期発見・早期治療が重要です。

熊野町では医療機関で受診できる胃がん検診として、胃内視鏡検査を実施しています。受診間隔は2年に1回のため、昨年度、バリウム検査や胃内視鏡検査などの胃がん検診を受診した人は今年度受診できませんが、まだ、受診したことがない人は是非活用してください。

（子育て・健康推進課）

胃がん検診（内視鏡検査）
 受診するには受診券が必要です。子育て・健康推進課窓口にお越しください。
 ☎50歳以上の人 ☎4,000円
 ※町民税非課税世帯の人は2,000円
 ▷医療機関・「健診のしおり」に掲載されている医療機関
 ☎子育て・健康推進課 ☎820-5637

7710、住民課保険年金グループ ☎820・5604
国民年金保険料の納め忘れにご注意を

日本年金機構では、国民年金保険料の未納者に対して、国民年金制度および保険料の納付義務についてご理解いただくため、様々な納付督促に取り組んでいます。

しかし、文書や電話など度重なる納付督促でも納付されていない、また十分な納付負担能力がないながらも納付されていない人に対しては、納付督促が強化（強制徴収）されます。

【具体的な強制徴収】

最終催告状送付↓来所通知↓督促状送付↓差押予告通知・財産調査↓差押え・取立て

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですので、納め忘れがないようにしましょう。

※最終催告状：納付義務者への自主納付を促す最後の催告です。催告後も納付のない場合には滞納処分に移行することを予告します。

※督促状：最終催告状送付後、指定期限までに納付されない人に対し納付を督促

します。滞納処分が開始され、延滞金が科せられるほか、滞納者だけでなく連帯納付義務者（滞納者の世帯主や配偶者）の財産差し押さえが実施されます。

◎広島南年金事務所国民年金課 ☎253・7710

（住民課）

すくま手帖熊野町介護予防ボランティア手帖をお持ちの人へ
 町内でのボランティア活動や健康づくりに参加し、ポイントをお持ちの人は、令和2年1月よりポイント数に応じた奨励金支給の手続きが始まります。

【奨励金支給について】

ポイント数に応じて支給される額が決まります。1000ポイント（スタンプロ10個から）交換可能です。

【申請の為の手続き】

すくま手帖・奨励金振り込み口座がわかるもの・印鑑、以上のものを高齢者支援課窓口持参のうえ、申請書にご記入ください。

▽申請受付期間：令和2年1月6日（1月末日まで）

（役場開庁時間のみ）
 ☎高年齢者支援課 ☎820・5605



親子で楽しく遊び、子育て仲間と交流し、学び合いながらゆとりある子育てができるよう応援しています。親子はもちろんのこと、孫育て中のおじいちゃん、おばあちゃんもぜひご利用ください。

- ほっとるーむ（月～金曜日13:00～15:30）（12月10日（火）はありません）
 ※12月18日（第3水曜日）のみ ほっとるーむベビー（11カ月児まで）
ベビーマッサージ（14:00～） ほっとるーむベビーの中で行います。
 ☎バスタオル1枚・ベビーオイルまたは保湿剤（なくても可）
 飲み物（水分補給） ☎無料 ※予約不要
- ベビーマッサージ講座『ゆめりん』（毎月1回実施）
 ☎12月16日（月）13:30～14:30 ☎☎上記と同じ ☎無料
 ☎10組（定員になり次第締切ります） ※上のお子さんの同室託児有
- 「うたとおはなしの広場」（12月13日（金）14:30～15:00）
 絵本の読み聞かせや季節の歌、作って遊べる簡単工作もあります。
- クリスマス会 夢プラザにサンタさんがやってくるよ！お楽しみに♪
 ☎12月23日（月）10:30～11:30
 ☎くまのこども夢プラザ ☎乳幼児の親子
 ☎無料 ※予約不要 ※9:30からお部屋で遊べます。
 ※いずれの事業も変更する場合があります。
 ※子育て支援センターの予定表または電話でご確認ください。

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター
 （くまのこども夢プラザ内） ☎820-5502 ☎855-0805
 開設日時（※年末年始、祝日除）：月～金曜日 9:30～17:00
 毎月1回土曜日または日曜日 9:30～11:30
 〈子育て相談 月～金曜日 13:00～17:00〉

子育て支援センター エンゼル通信

●子育て支援センターの主な予定（いずれも11:30に終了）

実施日	開始時間	行事（講師・敬称略）
13日（金）	9:30	とことこエンゼル（1歳～1歳11カ月）
17日（火）	10:30	子育て相談会（保健師・金澤綾子）
20日（金）	9:30	わくわくキッズ（2歳以上）
26日（木）	11:00	12月生まれのお誕生会
1月7日（火）	9:30	ふわふわベビー（妊娠中～11カ月まで）
1月8日（水）	10:30	子育てなるほど講座「室内のキケン」

●パステルルーム 地域での活動拠点としてご利用いただけます。
 ※パステルルーム開催日にくまのこども夢プラザ内子育て支援センターも利用できます。

実施日	開始時間	場 所
19日（木）	9:30	中央ふれあい館

※東部地域健康センター：1月のパステルルームはありません。

●おひさまルーム
 上記日程以外の日の9:30～11:30

●「パパとおひさま」 12月14日（土）9:30～11:30
 パパも遊びに来てね！ご家族でもOKです！

●子育て相談会 健康、発達など保健師（金澤綾子氏）に相談できます。

●お誕生会 毎月1回お誕生月のお子さんをみんなでお祝いしています。

認知症カフェ情報▼認知症の人や、その家族、支援者が集い、自由に話せる場所です。
 みらい ☎12月17日（火）13:30～16:00 ☎200円 ☎くまの・みらい交流館
 ばたから ☎1月はお休みです。

シルバーリハビリ体操教室情報▼いつまでも自分らしく過ごすための体操教室です。
 前東公民館 ☎12月19日（木）、26日（木）、1月9日（木） 10:00～11:00
 前町民会館 ☎12月12日（木）、19日（木）、26日（木）、1月9日（木） 13:30～14:30
 ☎くまの・みらい交流館A ☎12月17日（火）、24日（火）、1月6日（月） 13:30～14:30
 ☎くまの・みらい交流館B ☎12月17日（火）、24日（火）、1月7日（火） 13:30～14:30