

■医療機関などでの自己負担割合とその判定基準、限度額

課税状況	負担区分	負担割合	判定基準	自己負担限度額(月額)	
				外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
課税世帯	現役並み所得者	3割	同一世帯に住民税の課税所得(各種控除後の所得)が145万円以上の被保険者がいる場合	4万4,400円	8万100円+1%(注1) (4万4,400円) (注2)
	一般		同一世帯の被保険者全員の住民税の課税所得(各種控除後の所得)が145万円未満	1万2,000円	4万4,400円
非課税世帯	低所得Ⅱ	1割	住民税非課税世帯に属する被保険者	2万4,600円	
	低所得Ⅰ		・住民税非課税世帯のすべての世帯員の各所得が0円となる人。ただし、公的年金等控除額は80万円として計算。 ・住民税非課税世帯に属する老齢福祉年金を受給している被保険者	8,000円	1万5,000円

(注1) 医療費が26万7,000円を超えた場合は、その超えた分の1%が加算されます。
(注2) ()内の金額は年3回以上該当した場合の4回目以降の限度額。
※入院時の食事代や差額ベッド代など保険診療外の費用は含みません。
※月の途中で75歳となられた人の場合、その誕生日については、誕生日前日加入していた医療保険制度と誕生日後の後期高齢者医療制度における自己負担限度額が、それぞれ通常月の2分の1(半額)になります。
※入院・外来ともに同一医療機関での窓口負担は限度額までとなります。

▽被保険者証の有効期限内であっても、世帯構成の変更や所得更正などにより、自己負担割合が変更になる場合があります。この場合は、4月から7月までは前年度、8月から翌年3月までは当該年度の所得(課税標準額)を利用
▽現役並み所得者として3割負担と判定された場合でも、次の①から③の要件に該当するときは、高齢介護課窓口へ申請(基準収入額適用申請)す

③同一世帯に被保険者が1人のみで、かつ同一世帯に70歳以上75歳未満の人がいる場合↓被保険者本人の収入額が383万円以上の場合、被保険者本人および70歳以上75歳未満の人の収入の合計額が520万円未満のとき
②同一世帯に被保険者が複数いる場合↓被保険者の収入の合計額が520万円未満のとき
①同一世帯に被保険者が1人のみの場合↓被保険者本人の収入額が383万円未満のとき

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」更新を後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)は、医療機関に入院や通院した際に窓口で提示すること医療費、食事代の負担が軽減されるもので、住民税非課税世帯(低所得Ⅰ、Ⅱ)に属する被保険者が対象となります。
現在、交付されている減額認定証の有効期間は平成24年7月31日までとなっており、引き続き8月1日から有効となる減額認定証の交付を受けるためには、8月末までに高齢介護課窓口で手続きをしてください。
これまで交付を受けていなかった人でも、対象となり交付を希望する場合は、随時、高齢介護課窓口で申請することができます。

■入院時の食費

課税状況	負担区分	食費の標準負担額(1食当たり)
課税世帯	現役並み所得者	260円
	一般	
非課税世帯	低所得Ⅱ	210円 過去1年以内の入院日数が90日以内の入院の場合
		160円(※) 過去1年以内の入院日数が90日を超える入院の場合
	低所得Ⅰ	100円

※適用を受けるためには高齢介護課での手続きが必要。
■療養病床に入院したときの食費と居住費
食費と居住費の一部を自己負担します。ただし、入院医療の必要性が高い人は上記の「入院時の食事代」のみ負担します。

課税状況	負担区分	食費(1食当たり)	居住費(1日当たり)
課税世帯	現役並み所得者	460円※	320円
	一般		
非課税世帯	低所得Ⅱ	210円	0円
	低所得Ⅰ	130円	
	老齢福祉年金受給者	100円	

※管理栄養士または栄養士により栄養管理が行われているなどといった場合。それ以外の場合は420円

「現役並み所得者」とは「地方税法上の各種所得控除後の所得(課税標準額)」が145万円以上ある後期高齢者医療制度の被保険者、およびこの人と同じ世帯に属する被保険者
「現役並み所得者」とは「地方税法上の各種所得控除後の所得(課税標準額)」が145万円未満の場合、4月から7月までは前年度、8月から翌年3月までは当該年度の所得(課税標準額)を利用
▽現役並み所得者として3割負担と判定された場合でも、次の①から③の要件に該当するときは、高齢介護課窓口へ申請(基準収入額適用申請)す

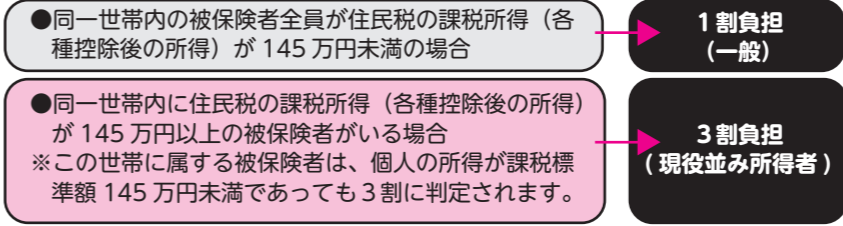
③同一世帯に被保険者が1人のみで、かつ同一世帯に70歳以上75歳未満の人がいる場合↓被保険者本人の収入額が383万円以上の場合、被保険者本人および70歳以上75歳未満の人の収入の合計額が520万円未満のとき
②同一世帯に被保険者が複数いる場合↓被保険者の収入の合計額が520万円未満のとき
①同一世帯に被保険者が1人のみの場合↓被保険者本人の収入額が383万円未満のとき

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」更新を後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)は、医療機関に入院や通院した際に窓口で提示すること医療費、食事代の負担が軽減されるもので、住民税非課税世帯(低所得Ⅰ、Ⅱ)に属する被保険者が対象となります。
現在、交付されている減額認定証の有効期間は平成24年7月31日までとなっており、引き続き8月1日から有効となる減額認定証の交付を受けるためには、8月末までに高齢介護課窓口で手続きをしてください。
これまで交付を受けていなかった人でも、対象となり交付を希望する場合は、随時、高齢介護課窓口で申請することができます。

■均等割額の軽減表

所得の判定区分	軽減割合	軽減後の被保険者均等割額(年額)
①下欄②に属する被保険者であり、かつ、当該世帯の被保険者全員が年金収入80万円以下(その他各種所得が0円)であるとき	9割	5,182円
②世帯(同一世帯内の被保険者と世帯主)の総所得金額などが、基礎控除額(33万円)を超えないとき	8.5割	7,774円
③世帯(同一世帯内の被保険者と世帯主)の総所得金額などが【基礎控除額(33万円)+24.5万円×被保険者の数(被保険者である世帯主を除く)】を超えないとき	5割	2万5,914円
④世帯(同一世帯内の被保険者と世帯主)の総所得金額などが【基礎控除額(33万円)+35万円×被保険者の数】を超えないとき	2割	4万1,462円

■自己負担割合図



被保険者の皆さんに保険料額決定通知書および納入通知書を送付します。
保険料の納入方法は、年金から直接納めていただく「特別徴収」と、口座振替や市役所からお送りする納付書などで納めていただく「普通徴収」の2通りに分かれます。
また、年度途中に被保険者となった人は、資格を取得した月から月割で保険料を納めていただきます。

①特別徴収…年金からのお支払いの人
原則として、年額18万円以上の年金受給者は、毎年度4月から年6回の年金支給の際、保険料を年金から直接お支払いいただきます。
②普通徴収…口座振替や納付書などでお支払いの人
特別徴収の対象とならない人は、市が定める納期(毎年7月から翌年3月までの9期)に口座振替や納付書(納入通知書)などで保険料を納めていただきます。

「特別徴収」を口座振替に変更することができません。希望する人は手続きが必要です。高齢介護課でご相談ください。
①特別徴収…年金からのお支払いの人
原則として、年額18万円以上の年金受給者は、毎年度4月から年6回の年金支給の際、保険料を年金から直接お支払いいただきます。
②普通徴収…口座振替や納付書などでお支払いの人
特別徴収の対象とならない人は、市が定める納期(毎年7月から翌年3月までの9期)に口座振替や納付書(納入通知書)などで保険料を納めていただきます。
▽所得割額の賦課対象者のうち、所得割額算定にかかる「賦課のもととなる所得金額」が58万円以下(年金収入のみの場合)、その収入が211万円以下(※)の人は、所得割額が5割軽減
※収入のあった年の12月31日時点で65歳以上の人の場合

後期高齢者医療制度

たづねてのお知らせです。

不明な点は、府後期高齢者医療広域連合事務局か、市役所高齢介護課へお問い合わせください。

後期高齢者医療被保険者証が薄緑色に変わります
平成24年8月から「後期高齢者医療被保険者証」が、薄緑色に変わります。
新しい被保険者証は、7月下旬までに送付します。有効期限は平成25年7月31日までの1年間です。また、現在お持ちの被保険者証(だいたい色)の有効期限は、平成24年7月31日までとなっており、それ以後は使えませんのでご注意ください。
なお、新しい被保険者証は、届いたときから使えます。有効期限の過ぎた被保険者証は、高齢介護課へ返却いただくかご自身での破棄をお願いします。(年度途中で負担割合や住所などに変更があった人で、現在も古い被保険者証をお持ちの場合は高齢介護課へお返しください)。
また、被保険者証の送付時に「ジエネリック医薬品希望カード」を同封しています。ジエネリック医薬品を希望する場合は、そのカードを医師・薬剤師に提示してください。

保険料の軽減措置があります
上表の条件に当てはまる被保険者の人には、保険料の軽減措置が適用されます。市が所得を把握している場合、申告などは不要ですが、把握していない場合は申告が必要となります。「保険料額決定通知書」に軽減額などが記載されていますので、ご確認ください。

均等割額の軽減の割合は上表参照
▽後期高齢者医療制度に加入する日の前日において、会社の健康保険や共済組合、船員保険の被扶養者であった人は、所得割額は課されず、均等割額が9割軽減
▽所得割額の賦課対象者のうち、所得割額算定にかかる「賦課のもととなる所得金額」が58万円以下(年金収入のみの場合)、その収入が211万円以下(※)の人は、所得割額が5割軽減
※収入のあった年の12月31日時点で65歳以上の人の場合



自治会に加入しよう！

近年、地域のつながりの大切さが見直されています。本市でも各地で組織されている自治会が、地域をささえるさまざまな活動を行っています。

日ごろ町を見渡すと、自治会による地域活動を目にします。わたしたちにとって一番身近な地域ネットワークである自治会の活動の一部を紹介します。

自治会活動の例

- 災害時に連絡・救助・救護などを行えるよう備えています
災害時に備えて、防災訓練などを行っています。阪神・淡路大震災や東日本大震災で自治会の力が発揮されました。
 - 地域の美化活動を実施しています
地域内の清掃活動や自主的な資源ごみや粗大ごみの回収なども行っています。
 - 子ども会や老人会活動のお手伝いをしています
世代を超えて親睦をはかり地域問題の解決に取り組んでいます。
- この他にも、広報「いずみおおつ」の配布や、意外なところでは防犯灯の設置・管理なども行っています。

このように、自治会は地域を支えるさまざまな活動を行っています。

一方、近年のライフスタイルや価値観の変化により、加入率は減少傾向にあります。しかし、災害時には、地域の助け合いにおいて自治会が大きな役割を果たすなど、地域にとってなくてはならない存在として見直されています。日ごろからそこに住む人がお互いに地域のこれからを考え、そして協力していくことが必要です。

まずは、地域の一員として、自治会に加入するところから始めてみませんか？

自治会加入については、お気軽に地域の自治会もしくは人権市民協働課までご相談ください。

問合 人権市民協働課（市役所1階2番窓口）

70歳以上の国民健康保険加入者の皆さんへ

高齢受給者証が交付されます。

国民健康保険の加入者が70歳になった翌月（1日が誕生日の人はその月）から高齢受給者証の対象者となります（後期高齢者医療制度該当者は除く）。

70歳になった人には、誕生日の月末に高齢受給者証を送付します。

現在、高齢受給者証をお持ち

の人には7月末に新しい高齢受給者証を送付しますので、8月からは新しい高齢受給者証を保険証とともに医療機関に提示してください。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付について
低所得Ⅰ・Ⅱの人は、入院するときや高額の外來診療を受け

る場合、国民健康保険証・印鑑をお持ちのうえ、8月以降に「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請をしてください。

なお、自己負担割合は所得などによって異なります。
問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）

所得区分と医療費の自己負担割合

所得区分	所得区分の判定基準	負担割合
現役並み所得者	同一世帯に住民税課税所得が145万円以上となる70歳以上の国保被保険者がいる人。 ただし、70歳以上の国保被保険者の収入の合計が、2人以上で520万円未満、1人の場合は383万円未満であると申請した場合は「一般」区分と同様になります。（注1）	3割
一般	現役並み所得者、低所得Ⅰ・Ⅱに該当しない人	2割 (平成25年3月31日までは1割) (注2)
低所得Ⅰ	同一世帯の世帯主と国保被保険者が住民税非課税で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）を差し引いたときにゼロとなる人 年収例：単身世帯（年金収入のみ）80万円以下	
低所得Ⅱ	同一世帯の世帯主と国保被保険者が住民税非課税の人（低所得Ⅰ以外の人）	

（注1）同一世帯に後期高齢者医療制度に移行する人がいて、現役並み所得者となった国保被保険者が一人の場合、住民税課税所得が145万円以上かつ収入が383万円以上で、後期高齢者医療制度に移行した人も含めた収入合計が520万円未満である人は、申請により一般区分と同様になります。
（注2）平成20年4月1日から一部の高齢受給者の方の自己負担割合が2割に変わっていますが、平成25年3月31日までは1割に凍結されています。
※所得に応じて自己負担割合などが決まりますので、忘れずに所得の申告をしてください。

国民年金 からのお知らせ

7月は障害基礎年金の所得状況届の提出月です！

20歳前の障がいによる障害基礎年金、または旧障害福祉年金から切り替わった障害基礎年金を受けている人は、日本年金機構から届く所得状況届（現況届）のがきを7月31日（火）までに保険年金課国民年金係へ提出してください。

提出が遅れると10月分の障害基礎年金の振り込みが遅れる場合があります。必ず期日までに提出してください。

平成24年度国民年金免除申請の受付開始

平成24年度（平成24年7月～平成25年6月分）国民年金保険料の免除申請を受け付けます。希望する人は、保険年金課（5番窓口）で手続きをしてください。また、平成23年度の免除（平成24年6月分まで）が承認されている、引き続き免除を受けたいない人は、再度申請が必要です。7月に日本年金機構から届く納付書に同封されている申請書に記入・押印のうえ返送するか、窓口で手続をしてください。窓口に来られる際は、年金手帳・認め印鑑を（退職を理由とする場合は離職票なども）ご持参ください。



※国民年金の一部納付を口座振替している人は、7月以降分保険料は、定額（1万4980円）で口座振替することになりますので、「ご注意ください。一度定額で納付すると、その月分は免除申請の対象となりませんので、7月分以後免除を希望する人は、7月末までに年金事務所にご相談ください。

免除が承認された場合の、一部納付額と老齢基礎年金額への反映は上表のようになります。

一部免除については、一部納付額を納めなければ免除が無効となり、老齢基礎年金額には反映しません。この一部納付額の納付については、免除承認後送付される、各免除に応じた納付金額が表記された納付書をご利用ください。

問合 ▽保険年金課国民年金係（市役所1階5番窓口） ▽日本年金機構堺西年金事務所（☎072・243・7900）

72・243・7900



貫頭衣 デザインコンテスト 作品募集！

弥生時代の史跡である池上曾根遺跡で11月に開催予定の農業まつり（JAいずみの主催）の中で、米づくりを始めた弥生時代の人々が着ていたとされる「貫頭衣（かんとうい＝ポンチョのような衣服）」のデザインコンテストを実施します。入賞作品は、ファッションショーの形で発表し、商品も用意していますので、ぜひご応募ください。

募集期間 7月2日（月）～8月31日（金）（ただし学生の締め切りは9月の始業日）

募集作品条件 自由な発想でデザイン・作成された貫頭衣。素材は一般的に衣類に用いる生地。農業まつり当日にスタッフが終日着用することを想定のこと

募集対象 ①小学生（原則として6年生） ②中学生・高校生 ③デザインなど専攻学生 ④一般

応募方法など 環境課備え付けの「貫頭衣デザインコンテスト応募要領」を参照

提出・問合 環境課（市役所2階21番窓口）へ

昨年のデザインコンテスト 入賞作品発表会のようす





図書館だより

推薦図書や新着本を紹介します。 ☎ 32・0562

7月のカレンダー	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

…休館日

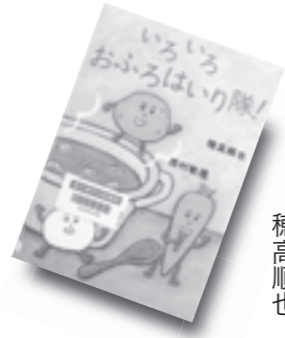
開館時間 → 午前9時30分～午後7時（土・日曜日、祝日は午後5時まで）

司書のおすすめブックス。



◆夢で食えると思うつなよ
矢口由紀子 構成・文

浮き沈みの激しい舞台や演芸の世界で、自分の決めた道を歩み続けているベテラン俳優や演芸人が、嘶家・柳家喬太郎を相手に、好きなことを仕事にする険しさ、楽しさを語る。



◆いろいろおふろはいり隊!
穂高順也 作

カレーのおふろ、シチューのおふろ、みそ汁のおふろ、グラタンのおふろ…。にんじん、じゃがいも、玉ねぎの“おふろはいり隊”が、おいしいおふろを紹介します!



◆うちはお人形の修理屋さん
Y・Z・マクドノー 作

人形の修理屋の娘で9歳のアナは、3人姉妹の真ん中。姉妹で人形で遊ぶのが大好きだが、ヨーロッパの戦争で、店が立ち行かなくなる。アナは…? 1914年のNYの移民街を舞台に、温かな家族に囲まれ成長する少女を描く。

ひと 久

あいさつから 始めよう (その2)

考えよう・人権

人間が人間らしく生きるために、すべての人が等しく持っている権利、「人権」について考えるコラムです。

年からの地震・津波・雨・雪・竜巻・ひょうなどが想定外の規模や量で発生し、人々は驚異的な自然の力に圧倒されています。そして、そのたびに甚大な被害が多くの人たちに深い悲しみを与えています。しかし、これらの困難を乗り越えるためには、家族・仲間・地域のコミュニティ・ボランティアなど人と人とのきずなや助け合いが大切であると改めて気づくとともに、想定外に起こる事態への対策や減災への意識が高まっています。わたしたちは、社会的弱者を切り捨てていくのではなく、共に助け合って生きていく賢明な道を選択しているのだと思います。

とここで先日、東北大学の吉田教授が、あくまで理論上の計算結果として、このまま少子化が続けば千年後の日本に子どもが一人もいなくなるという衝撃的なデータを発表しました。別の調査結果でも22世紀には、日本の人口は現在の3分の1に減るとされています。また、新聞に次のようなデータも載っていました。20年後には50〜60代の男性の4人に1人が一人暮らしに、高齢者の未婚は男女とも20%を超えるという予測があり、現実には2010年国勢調査によると全世帯に占める単身世帯の割合が3割を超えたそうです。このままだと、ますます「一人暮らし高齢者」が増えていくこととなります。

つまり、わたしたちは「思いやり」や「やさしさ」を大切にすることを指す一方で、孤立・孤独化していく社会へと進んでいるという矛盾と向かい合っています。孤立・孤独化は、他の人への無関心とも密接につながります。その記事は、「孤独死をどう防ぐか」というタイトルだったのですが、解決策として、やはり「あいさつは幸せづくりの第一歩」とし、人と人が触れ合う日常を作る意識を地域全体で持つことの大切さを説いていました。

コラム 知ってトクする 元気になれる

健康アップ 大作戦!

冷たい飲み物がぽっこり お腹をつくる??

7月になり、いよいよ本格的な夏を迎えようとしています。暑くなると冷たい飲み物を飲むが増えますが、実はそれが「ぽっこりお腹」と関係しているかもしれません。今回は、冷たい飲み物とぽっこりお腹についてのお話です。

7月になり、いよいよ本格的な夏を迎えようとしています。暑くなると冷たい飲み物を飲むが増えますが、実はそれが「ぽっこりお腹」と関係しているかもしれません。今回は、冷たい飲み物とぽっこりお腹についてのお話です。

行が悪くなるため周囲の代謝が落ち、結果、脂肪が燃えにくくなります。さらに、飲んでいるものがジュースや清涼飲料水、アルコールといったカロリーのあるものであれば、さらに脂肪がつきやすくなるという悪循環に…。

■夏でも冷やしすぎないように
冷たいもので暑さをしのぐことも大切ですが、「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。冷たい飲み物ばかりをたくさん飲むことは、脂肪を増やすだけでなく、冷えからくる不快症状につながることもありますから注意しましょう。

年に1回の特定健診を受けて、夏場の体調管理にも役立ててください。

■冷たい飲み物と体の関係
冷たい飲み物をたくさん飲むと、胃を中心に体内が冷やされます。これが続くと、人の体には常に体温を一定に保とうとする働きがあるために冷えた胃の周りに断熱材として脂肪をつけ、冷えから胃を守ろうとします。これにより、お腹だけに脂肪が増えと考えられます。また、胃壁は厚さが2ミリほどしかないため、すぐに周囲の毛細血管に冷たさが伝わり、血管が収縮します。すると血

! としよかんからのお知らせあれこれ。

01 新着一般書

◆日御子 帯木蓬生 著

◆心のナイフ 上・下 パトリック・ネス 著

◆神渡し 犬飼六岐 著

◆信長死すべし 山本兼一 著

◆トガニ 孔枝泳 著

◆衆 堂場瞬一 著

◆彼女の存在、その破片 野中柊 著

◆夜の国のクーパー 伊坂幸太郎 著

◆ラブソファに、ひとり 石田衣良 著

◆鳥のうた、魚のうた 小島水青 著

◆女が嘘をつくとき リュドミラ・ウリツカ ヤ 著

◆まひるの散歩 角田光代 作

02 新着児童書

◆みさき食堂へようこそ

◆ふたごのしろくま あべ弘士 作

◆あかにんじや 種村弘 作

◆みぢかなしぜんではやくちことば 平田昌広 作

◆おとうさんのかさ 三浦太郎 作

◆はなかつぱとはねか つば 川端誠 作

◆あきやま ただし 作

◆みよつがやど S・Wエヴァンズ 作

◆じゆうをめざして

◆シールのかくれんぼ 定岡フミヤ 作

◆願いのかなうまがり 岡田淳 作

◆だれのたまご 齊藤洋 作

◆なみだひっこんでろ 岩瀬成子 作

03 録音図書CD

◆空襲の記憶 文化講演会 吉村昭 著

◆人間の魅力について 文化講演会 城山三郎 著

04 映画会

日時 8月4日(出) 午後2時〜2時45分

「ワミガメと少年」 坂昭如戦争童話集

05 おはなし会

日時 7月21日(出) 午後3時〜(約30分)

※毎月第三土曜日の午後3時

06 あかちゃんのための おはなし会

日時 8月2日(出) 午前11時〜(約60分)

※毎月第一木曜日の午前11時