

～「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます～

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627 広島南年金事務所 ☎253-7710

年末調整・確定申告まで大切に保管してください

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

平成27年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（又は領収証書）を添付してください。

また、平成27年10月1日から12月31日までの間に今

年はじめて国民年金保険料を納付した人については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付されたご本人の社会保険料控除の申告に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付して申告してください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号に問い合わせてください。

管理栄養士の食コラム

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

撃退！糖尿病

11月14日は「世界糖尿病デー」です。全世界で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ5～6%となる、2億4600万人が抱える病気です。糖尿病患者の増加の背景には、食の欧米化や運動不足があり、特に食習慣の乱れは血糖コントロールに大きな悪影響を与えます。

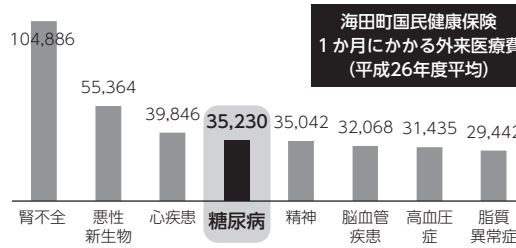
日本でも40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群といわれています。

海田町国民健康保険における外来医療費（月平均）をみると、糖尿病治療にかかる医療費は1カ月に1人当たり約35,000円で自己負担額（3割負担）は約1万円となります。

まずは健診で自分の血糖値を把握し、血糖値が高い人は、適切な治療を受けるほか、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

～糖尿病撃退!!
食事マイルール～

糖尿病は生活習慣病です。毎日の食事管理が血糖コントロールの大きな鍵をにぎっています。「1日3食を守る」「量を守る」「栄養のバランスを守る」ことが、糖尿病から身を守る食事の3原則であるほか、「野菜から食べる習慣をつける」「休肝日を習慣づける」など、ちょっとしたコツでストレスなく食事管理ができるのです。このコツをもっと詳しく知りたい人は、ぜひ、管理栄養士にご相談ください。



わたしたちの国保 「医療費適正化にご協力をお願いします」

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

休日や夜間の受診を見直しましょう

夜間などに急に具合が悪くなった場合、急病であれば、夜間や休日に受診することも当然です。しかし、急病でもないのに時間外や休日に受診すると医療費も割高になるので注意が必要です。

休日や診療時間外の受診は、初診料や再診料とは別に割増料金が加算されるだけでなく、医師への負担にもなります。緊急などのやむをえない場合以外はなるべく避けましょう。

かかりつけ医をもちましょう

自分や家族の病歴や普段の健康状態を把握してくれ

ている「かかりつけ医」がいると安心です。家族ぐるみで信頼できる身近な医師を見つけ、気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談する習慣をつけましょう。また、あらかじめ体調不良の場合の対処法などを聞いておき、適切な受診を心がけましょう。

重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診したことはありませんか。「重複受診」は初診料や検査料の重複で医療費が増加するだけでなく、同じ検査のやり直しや注射・投薬の重複で体にも負担がかかります。何かあった場合には、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

高齢者在宅福祉サービス

長寿保険課 ☎823-9609 ☎823-9627

在宅で生活している高齢者を対象に次のようなサービスなどを提供しています。※要申し込み。

配食サービス★

調理をすることが難しい人に夕食の宅配を行います。

対象◆

- ①65歳以上のひとり暮らし、または高齢者世帯の人
- ②身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人

利用日◆月～金曜日のうち、希望する曜日の夕食

※土・日曜日、祝日、年末年始の宅配はありません。

利用料◆1食につき410円

寝具の洗濯・乾燥・消毒サービス★

ご自宅の寝具の洗濯・乾燥・消毒を行います。

対象◆

- ①65歳以上のひとり暮らし、または高齢者世帯の人
- ②要支援・要介護認定者

利用回数◆1年につき2回、1回につき3枚まで（うち同種類は2枚まで）

利用料◆

掛け・敷きふとん1枚につき300円、毛布1枚につき50円

訪問理美容サービス★

ご自宅で理髪を受けられるよう、理美容師の出張サービスを行います。

対象◆①～③に該当し、理髪店に行くことが困難な人

- ①65歳以上のひとり暮らし、または高齢者世帯の人
- ②身体障害者手帳をお持ちの人
- ③要支援・要介護認定者

利用回数◆年4回まで

利用料◆①②…1回1,000円

③……1回1,500円

あんしん
ホットコール★

相談員が定期的に電話をかけ、安否確認や日ごろの不安を相談できます。

対象◆65歳以上のひとり暮らし、または高齢者世帯の人

利用回数◆週5回まで（月～金曜日のうち希望する日）

利用料◆無料

家事援助サービス

日常生活に手助けが必要な人の自宅にホームヘルパーを派遣します。

対象◆65歳以上のひとり暮らし、または高齢者世帯の人

※ただし、要支援・要介護認定者は除きます。

内容◆調理、衣類の洗濯、買い物、部屋の掃除、関係機関との連絡・調整・相談

利用回数◆週2回まで

利用料◆20分以上45分未満…1回205円
45分以上 ……1回253円

徘徊高齢者

家族支援サービス

認知症により徘徊する恐れのある人を、早期に発見するGPS機能付きの機器を貸し出します。

対象◆おおむね65歳以上の徘徊する恐れのある高齢者を介護している家族

利用料◆1カ月540円

外出支援サービス★

一般の交通機関の利用が困難な人に、車イスで乗車できる自動車を貸し出します。

対象◆

- ①おおむね65歳以上で心身の障がいなどにより一般の交通機関の利用が困難な人
- ②おおむね60歳以上で下肢が不自由な人

利用料◆移送用自動車に係る燃料費
※運転手が必要です。

緊急通報システム設置

緊急時にボタンを押すと、24時間いつでも通報センターにつながり、ご近所の方の協力による安否確認などを行います。

対象◆

- ①65歳以上のひとり暮らし、または高齢者世帯の人
- ②重度身体障害者（1・2級）

利用料◆住民税課税世帯 ……1カ月3,600円
住民税非課税世帯……無料

※★印のサービスについては、海田町社会福祉協議会（☎820-0294）でも申し込み可能です。

臨時福祉給付金

申請は来年2月3日(水)までです。

臨時福祉給付金コールセンター ☎822-2201

臨時福祉給付金は、平成26年4月からの消費税率引き上げに伴い、所得の低い人への経済的負担を考慮して、臨時的に1回限り支給する給付金です。臨時福祉給付金に該当すると思われる人には、8月上旬までに申請書などを送付しています。申請をしていない人は期限までに申請をしてください。

※子育て世帯臨時福祉給付金の支給対象となる人も次の支給対象の条件を満たせば臨時福祉給付金の対象となります。（ただしそれぞれ申請が必要です。）

支給対象者◆①・②の両方に該当する人

①平成27年1月1日時点で海田町に住民登録をしている人

②平成27年度の町民税（均等割）が課税されていない人

※ただし、町民税が課税されている人に扶養されている場合や生活保護受給者は対象外となります。

支給額◆6,000円（1人あたり）

申請方法◆来年2月3日(水)までに提出書類（申請書、本人確認書類（保険証、運転免許証など）の写し、振込口座の通帳の写しなど）を社会福祉課（役場1階）まで郵送または持参してください。

全国一斉
女性の人権
ホットライン
強化週間

社会福祉課 ☎823-9207 ☎823-9627

法務局・地方法務局及び都道府県人権擁護委員連合会では、男女差別やDVなど、女性をめぐるさまざまな人権問題を積極的に把握し、問題解決の援助を行うため、専用電話相談「女性の人権ホットライン」を常時開設しています。

11月16日(月)～22日(日)までの間を、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間とし、広島法務局および広島県人権擁護委員連合会においても、相談時間を延長して電話相談に応じます。

■電話番号 0570-070-810

■相談時間 11月16日(月)～20日(金) 8時30分～19時
11月21日(土)および22日(日) 10時～17時