



# ぽかぽか



## 医療保険の保険証等 について



しっかり管理し、大切に保管しましょう！

### <後期高齢者医療受給者証>

75歳以上の方・65歳以上74歳以下の方で、寝たきり等一定の障害があると認定された方が対象。一部負担金割合は原則1割負担。加入・更新の手続きは不要。75歳の誕生日までに、保険証が郵送されます。更新については、手続きは不要です。毎年8月1日が更新日となり、自動更新後、受給者証が郵送されます。

### <後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証>

低所得者Ⅱ 世帯全員が住民税非課税である場合。

低所得者Ⅰ 世帯全員が住民税非課税で、世帯の所得が一定の基準以下の場合。

手続きは市町村窓口で交付を受けます。更新については、手続きは不要です。

毎年8月1日が更新日となり、自動更新後、受給者証が郵送されます。

### <医療福祉費受給者証（マル福）>

医療福祉費支給制度（マル福）とは、小児（外来：小学6年生・入院：中学3年生まで）・妊産婦・ひとり親家庭・重度心身障害者などの医療福祉受給対象者の方が、医療費の負担を軽減する制度です。医療費の助成を受けるには、申請をする必要があります。お住まいの市町村窓口で申請をし、交付を受けます。更新については、手続きは不要です。毎年7月1日が更新日となり、制度に引き続き該当する方は、自動更新後、受給者証が郵送されます。

### （その他）

- ・厚生労働省が定める難病において医療費を公費負担とする「指定難病特定医療費受給者証」
- ・長期にわたって高額な医療費が必要となる特定疾病については、「特定疾病療養受療証」
- ・心身の障害を除去・軽減するための医療について、自己負担額を軽減する「自立支援医療受給者証」

※ 詳細については、お住まいの市町村窓口等にお問い合わせください。

★次回は、介護の保険証等についてお話しいたします。



## 居宅介護支援事業所のご利用者様のご紹介



昭和14年生まれ、満77歳の<sup>アノ マサオ</sup>栗野政勇様をご紹介します。

平成7年に脳出血から介護が必要となりました。奥様と二人で生活されており、「1人で歩き、何でも自分でできるようになりたい」ということを目標に週5回のリハビリに励んでおられます。

ご本人は、「妻の愛情のある献身的な介護のお蔭でここまで回復した、これからもお互いを思いやりながら人生を歩みたい」とおっしゃられています。

担当ケアマネジャーとして、夫婦の絆にとっても感動していますので、これからも素敵なお夫婦でいてください。

担当ケアマネジャー 脇田 信一



## ～ 健康に良い食べ物の豆知識 ～



林檎（りんご）

りんごには、ビタミンC、食物繊維、カリウム、ポリフェノールなどの様々な栄養素が含まれています。りんごが「**医者いらずな果物**」と言われているのは、これらの栄養素がしっかり体に良い働きをしてくれるからです。

りんごは、健康な体質作りに役立つそうなので、より健康な体になりたい人、体調を崩しやすい人、様々な病気の予防をしたい人はりんごを食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 編集後記

10月になり、秋も深まってきた今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

今回は、「医療保険証等について」「ご利用者様ご紹介」「健康に良い食べ物」を掲載させていただきました。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…秋にもいろいろありますが、皆様の秋が実り多きものとなりますようにお祈りいたします。

（脇田・渡邊・中莖）

### ★ ご意見・ご連絡先 ★

医療法人 恒貴会 協和中央病院  
医療福祉 支援相談室  
発行責任者 青柳 利之

〒309-1195  
茨城県筑西市門井1676番地1

TEL 病院代表 0296-57-6131  
相談室直通 0296-57-7205  
相談室直通 0296-57-7230  
(休日・夜間 090-6935-3337)

FAX 0296-57-4676  
URL <http://www.kokikai.com>  
Eメール [renkei@kokikai.com](mailto:renkei@kokikai.com)

