

平成20年度分

介護保険料の納め方

特別徴収年金からの天引き(対象の方)

7月に特別徴収開始通知書を送付しますのでご確認ください。保険料は、年金の支給月に2か月分を天引きします。

昨年度、特別徴収されていた方(今年4月から6月までの間に転入をされた65歳以上の方を除く)は、今年度も引き続き年金から天引きされます。

今年4月、6月、8月から特別徴収が開始される方へ

も特別徴収開始通知書を送付します。

介護保険料の特別徴収は、年金保険者(社会保険庁など)からの通知に基づいて行われています。

普通徴収対象の方
昨年度、納入通知書により保険料を納めた方(今年4月、6月または8月に特別徴収が開始された方を除く)

今年10月から特別徴収が開始される方へは、特別徴収開始通知書とあわせて納入通知書を送付します。7月から9月は納入通知書で納めていただき、10月以降年金からの天引きとなります。

介護保険サービス利用者の負担軽減について

住民税非課税世帯に属する方が軽減の対象となります。軽減内容

訪問介護 訪問入浴 通所介護 通所リハビリテーション 短期入所生活介護 短期入所療養介護 の介護予防を含む)のいずれかのサービスを利用した際には、所得等の段階に応じて10%の利用料を5%または6%に軽減

減します。

負担限度額認定

介護保険施設やショートステイにおける居住費や食費の額は、利用者と施設(事業者)との契約によることが原則となりますが、所得の低い方には負担限度額を設け、自己負担額を軽減することができ

ます。いずれも軽減を受けるには申請が必要となります。詳しくは、福祉課または担当のケアマネージャーにおたずねください。

健康一口メモ

「夏の皮膚病」

今は病気も季節感がなくなりつつありますが、夏に目立つ皮膚病にはどんなものがあるでしょう。

水虫(足白癬、爪白癬)

あなたの爪、盛り上がり靴下がやぶけたりしませんか?またマニキュアで隠していませんか?爪水虫ということが考えられます。まず近くの医院に相談に行きましょう。

水虫は隣に寝いても移ることはありませんが、お風呂のマットだけは変えるようにしましょう。

現在では7日間で3回服用する薬(頻度は1日に2回)と毎日服用する薬(頻度は1日に1回)があります。

この薬の副作用は、市販のかぜ薬と変わらないほど少ないのですが、爪の生え変わりには5か月から1年くらいかかることから、薬を長く服用することになるので、血液検査(肝臓検査)を月に一度だけ受けることになります。これは薬の安全性を確認するためです。C型肝炎の方で、水虫の飲み薬を服用する、爪が治り、サンダルが履けるようになったと喜ばれている方もいます。

このように合併症があっても内服治療はかなりできますが、まずはお薬手帳を見せるようにしてください。

あせも

赤ちゃんの首周りに特に多く見られます。症状は湿疹ですので、掻かかずに治療すればよくなります。冷房に頼りたくはないでしょうが、なるべく涼しい環境づくりを心がけてください。

皮膚病は、掻いてしまうとどんな治療しても治らないものです。

日光皮膚炎

地球温暖化により、毎年日差しが強くなり、日光によるトラブルが増加しています。あまり神経質になる必要はありませんが、無防備な長時間紫外線照射は、いろいろなトラブル(軽い日焼けやしみなどの病気ではないものから、重傷日焼けや日光角化症(前癌状態)な

どの病気まで)をひきおこします。特に5月から7月は曇りの日でも、紫外線がたっぷり注がれていますので、日焼け止めをしっかりと塗りましょう。日焼け止めによる皮膚のトラブルも考えられますので、まずはサンプルなどで試してみましょ

ヘルペス

日光やストレス(疲労、風邪など)の刺激で免疫が低下し、潜んでいたヘルペスウイルスが増殖するのが原因です。唇やその周辺に水泡が出現し、びりびりします。薬の服用で早く治る病気です。

とびひ(伝染性膿痂疹)

皮膚についたばい菌が、子どもなど弱い皮膚などでは、繁殖し、皮膚にジクジクした湿疹を作り出します。自分の皮膚上でも、周りの人の皮膚にもうつります(だからとびひ)ので、かかってしまったら皮膚科や小児科、内科に行きましょう。消毒処置をしたら、必ず手を洗いましょう。薬用石鹸を必ずしも使う必要はなく、洗い流すだけでも十分に効果があります。

水いぼ(伝染性軟属腫)

昔はひとつひとつつまんで取っていましたが、スキんケアをしっかり行うことで自然軽快も認められることから、保湿剤を塗るだけで様子を見ることもあります。もちろんつまんで取ってしまうことが確実ですが、その症状に合わせて治療します。中身はウイルスですので、掻いてしまうと本人だけでなく、他人にもそして大人にもうつります。

早期回復には、とにかく掻かない、こすらないことです。

そのために、みなさんができる一番簡単なことは、冷やすこと。薬を塗りなおすこと。そして熱いお風呂に入らないことです。

(文責: 桶川北本伊奈地区医師会)

健康一口メモに関するご意見・ご感想をお寄せください。あて先: 企画課秘書広報係 2113

今年4月から6月までの間に満65歳になられた方
今年4月から6月までの間に転入をされた65歳以上の方
から のいずれかの方に は、7月に納入通知書を送付します。納期は7月から翌年2月までの各月(8回)です。

今年5月以降に資格を喪失した方
介護保険料は月割りで算定されますので、転出・死亡などで資格喪失した月の前月分までの保険料が賦課されま

口座振替のお知らせ

口座振替は、納期ごとに保険料を納めに行く手間を省き、納め忘れもありません。また、一度申し込みれば翌年度も口座振替が継続されますので、ぜひ安全で便利、確実な口座振替をご利用ください。(普通徴収納入通知書に添付されている口座振替依頼書で申し込みできます。)

口座振替の開始は、申し込みの翌月末からとなります。町税等を口座振替している方も、介護保険料の口座振替を改めて申し込みする必要があります。ゆうちょ銀行・郵便局をご利用の方は、別指定の用紙でお申し込みください。

カメラ日記

～癒やし系の音色が響く～ 音楽講座「ハーモニカ」



6月3日、総合センター研修室で公民館主催による音楽講座「ハーモニカ」が開催されました。

手軽に持ち運べ、ひとりでもその音色を楽しむことができるハーモニカ。そんな魅力が人気とあってか、同講座には定員を超える多くの応募がありました。全5回講座のうち、初回となる今回は、ハーモニカの持ち方から吹き方のコツなど、講師の先生からていねいに指導を受けながら、参加者のみなさんは熱心に練習していました。



広報いな3月号のカメラ日記のコーナーで紹介した「小貝戸区内保存林を考える会」。

この会のみなさんの手により、清光寺裏の保存林(歩道など)が整備され、親しみやすい林となりました。(写真)

林の中は自然の地形が生かされ、手作りのベンチなども置かれており、散策にはもってこいの場所です。みなさんも一度訪れてみてはいかがでしょうか。

親しみやすい林へ
小貝戸区内保存林へ

ごみを捨てない心を！

6月1日、ごみ0をスローガンに「クリーン伊奈町」運動が実施され、大勢の人々の参加・協力により、町内がきれいになりました。

この運動は、町青少年相談員を中心に子ども会、ボーイスカウト、ガールスカウト、商工会、ライオンズクラブ、地域ぐるみ環境浄化部、観光協会などの協力で地域全体をきれいにしようという目的で毎年行われているものです。

当日だけでなく365日クリーン伊奈を目指してこれからも活動していきます。



390kgのごみが集まりました



Scott's News World

No. 1

My name is Scott Yoshizumi. I am 29 years old and come from the town of Hilo on the Island of Hawaii. People are sometimes confused by this because the name of the entire state is also Hawaii. Due to this, local people usually refer to the Island of Hawaii as "The Big Island", as it is the largest island in the state. Hawaii is made up of 8 major islands. The islands are (from northwest to southeast) Niihau, Kauai, Oahu, Maui, Molokai, Lanai, Kahoolawe and Hawaii Islands. All islands have a color and flower which is used to represent each island. These colors and flowers are:

- Niihau White Pupu Shell
- Kauai Purple Mokihana (Green Berry)
- Oahu Yellow- Ilima
- Maui Pink Lokelani (Pink Cottage Rose)
- Molokai Green White Kukui Blossom
- Lanai Orange Kaunaoa (Yellow and Orange Air Plant)
- Kahoolawe Grey Hinahina (Beach Heliotrope)
- Big Island of Hawaii Red Ohia Lehua

I look forward to meeting the people of Ina-machi.

はじめまして、スコット・ヨシズミと申します。29歳で、ハワイ島のヒロという町の出身です。州の名前自体もハワイなので少しわかりにくいかもしれません。そのため、現地ではハワイ島を「ビックアイランド」と呼びます。文字通りハワイ州で一番大きな島です。

ハワイは8つの大きな島から成りたっています。北西から南東にかけてニイハウ、カウアイ、オアフ、マウイ、モロカイ、ラナイ、カウラエ、ハワイ島と連なります。それぞれ島固有の花と色があります。

- ニイハウ島：白、ププシェル
- カウアイ島：紫、モキハナ(グリーンベリー)
- オアフ島：黄色、イリマ
- マウイ島：ピンク、ロケラコ(ピンク色のバラ)
- モロカイ島：緑、ホワイトクワイ
- ラナイ島：オレンジ、カウナオナ(黄色とオレンジの植物)
- カウラエ島：灰色、ヒナヒナ(ヘリオトロープ)
- ハワイ島：赤、オヒアレファ

伊奈町の方々とお会いできるのを楽しみにしています。

スコットへのお問い合わせは、教育委員会学校教育課☎2532へ