国民健康保険に係る高額療養費支給申請手続きの簡素化開始

令和5年10月の勧奨分から、高額療養費の申請手続きの簡素化に係る、申出書の受け付けが始まります。

これにより、これまで該当月ごとに必要だった高額療養費の申請手続きが、申出書を提出し、承認を受けた後は不要になり、事前登録された口座へ自動的に振り込まれるようになります。

●**対象**　10月1日以降に、国民健康保険高額療養費支給申請手続簡素化申出書兼同意書を提出した世帯の高額療養費

※国民健康保険税の滞納がある世帯などは対象外

●**申請に必要なもの**

□国民健康保険被保険者証

□国民健康保険高額療養費支給申請手続簡素化申出書兼同意書

□通帳など金融機関の口座情報が分かるもの

□印鑑

●**申請方法**　健康推進課から支給申請の勧奨通知を送付する際、国民健康保険高額療養費支給申請手続簡素化申出書兼同意書を同封します。同意書に記入の上、支給申請と併せて、各総合支所市民サービス課または、健康推進課に提出してください。

問 **市民生活部健康推進課　☎(22)0370**

冬の感染症予防

冬場は、インフルエンザや、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する時期です。

基本的な感染対策を徹底し、発症・拡大防止に努めましょう。

ウイルスの感染経路を絶つ

□手洗いは小まめにしっかりと行う。指先や手首など洗い残しが多い箇所は、意識して手を洗う。

□マスクは、鼻と口をしっかりと覆い、顔のサイズや形に合う、不織布製を選ぶ。

□咳エチケットを徹底する。

□手すりやドアノブなど共用部分は、小まめに消毒する。

効果的な換気の実施

寒い時季も小まめに室内の換気を行う。

適度な湿度管理

湿度40パーセント以上を目安に保つ。

日頃の健康管理

□十分な睡眠とバランスの良い食生活、運動を心がける。

□日頃から体調の変化に気を付ける。

□少しでも体調が悪いときは休息を取り、外出を控える。

□職場においては、無理をせずに休養できる職場環境づくりに努める。

問 **市民生活部健康推進課　☎(22)0370**

令和6年度各種検診申込受付を開始

生活習慣病の重症化予防、がんの早期発見・治療のため、各種検診を実施しています。

10月中旬までに令和6年度の各種検診申込書を送付します。同封の通知などを確認の上、忘れずに申し込みください。

●**対象**

□**男性**　30歳以上の人

□**女性**　20歳以上の人

●**申込期限**　10月31日(火)

●**申し込み**　申込書を同封の返信用封筒に入れて郵送していただくか、お住まいの地区の保健推進室または、各総合支所市民サービス課に提出してください。

※土・日曜日、祝日は、各総合支所に回収ボックスを設置しますので、ご利用ください。

●**注意事項**

□市の検診を受けない人も、理由を記入の上、申込書を必ず提出してください。

□会場などの詳細については、後日送付する受診票と併せて通知します。

□病院で検査や定期受診をしている人は、医療受診で健康管理をしましょう。

問 **市民生活部健康推進課　☎(22)0370**

高齢者インフルエンザ予防接種

●**接種期間**　令和6年1月31日(水)まで

●**接種場所**　市内の指定医療機関

※予診票裏面を確認してください。

●**接種対象者**　市内に住所があり、次の①または、②に該当する人

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによって免疫機能に障害があり(障害者手帳1級に相当する程度)、接種を希望する人

※①に該当する人には、お知らせの文書と予診票を送付します。

※②に該当して、予防接種を希望する人は、各保健推進室まで問い合わせください。

●**自己負担金**　1300円

●**申し込み**　事前に指定医療機関へ予約してください。

●**注意事項**

□予診票を忘れずに持参してください。

□市外医療機関で接種を希望する場合は、必ず接種前に各保健推進室へ相談してください。

※相談をしないで接種した場合、全額自己負担となります。

※市外医療機関の接種料金(自己負担金)は異なる場合があります。

問 **市民生活部健康推進課　☎(22)0370　各保健推進室**

子どものインフルエンザ予防接種費用を全額助成

●**接種期間**　令和6年3月31日(日)まで

●**接種場所**　市内の指定医療機関

●**接種対象者**　市内に住所のある生後6カ月から中学3年生または、義務教育学校9年生までの人

●**自己負担金**　無料

●**申し込み**　事前に指定医療機関へ予約してください。

●**注意事項**

□健康保険証や医療受給証など、住所と年齢が確認できるものを持参してください。

□市外の医療機関で接種する場合は、医療機関窓口で一度自己負担していただきますが、市に申請することで、後日払い戻しを受けることができます。

※指定医療機関など、詳しくは市ウェブサイトで確認してください。

問 **市民生活部健康推進課　☎(22)0370　各保健推進室**

食品ロス削減月間

10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

食品ロスについて理解を深め、削減に努めましょう。

●**食品ロスの現状**　日本における食品ロスの量は、年間約523万トンです。国民1人当たりに換算すると、茶わん1杯分(約114グラム)の食品が毎日廃棄されていることになります。

●**削減のためにできること**

□買い物時は冷蔵庫などにある食材を確認し、食べ切れる量を買う。

□調理する際は、残っている食材から使い切り、食べ切れる量だけ料理を作る。

□外食は食べ切れる量を注文する。

問 **市民生活部環境課　☎(22)3350**

3R(スリーアール)推進月間

10月は、全国的に3Rを推進しています。環境のために私たちができることを始めてみませんか。

3Rとは

ごみを減らすことで、その焼却や処理による環境への負担を軽減し、限りある資源を有効に繰り返し使う「循環型社会」を実現するための重要なキーワードです。

□Reduce(リデュース)　ものを大切に使い、ごみを減らす

□Reuse(リユース)　繰り返し使う

□Recycle(リサイクル)　資源として再利用する

問 **市民生活部環境課　☎(22)3350**

一般コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、自治会などのコミュニティ活動促進のために助成を行っています。テーブルや椅子、電子機器など幅広い物品が対象となります。

今年度は、4つの団体に対して助成が行われました。

▲助成で整備したコミュニティ活動備品

問 **企画部市民協働課　☎(22)1164**

けやきステージ2023「寺村容子(てらむらようこ)トリオジャズコンサート」

●**日時**　11月25日(土)午後2時

※開場は午後1時30分

●**場所**　金成けやき会館

●**入場料**　1000円

※チケットは10月6日(金)から、栗原文化会館、若柳ドリーム・パル、各教育センター、社会教育課で販売します。

問 **教育部社会教育課　☎(42)3514**

市長随感

栗原市長　佐藤　智

朋有り遠方より来る(きた)

9月初旬、市が国際交流事業の一つとして姉妹都市提携を結んでいる台湾南投(なんとう)市から、訪問団28人の皆さまにおいでいただきました。

令和2年11月の姉妹都市提携から3年。新型コロナウイルス感染症の流行により、対面での交流ができない状況が続いていましたが、その間もリモートでの学校交流や、市民まつりにおける特産品販売などの交流を続けてまいりました。

今回は少年野球の親善試合を行った他、一迫小学校の児童と一緒によさこいを踊るなど、子ども同士の交流も多く、国境や言葉の壁を越えてすぐに打ち解ける様子には感心しました。

南投市役所の皆さんとの座談会では、今後の交流のあり方について、とても活発な意見交換ができました。

これまでは行政主体で、新たな交流のきっかけ作りを行ってきましたが、今後は枠組みにとらわれず、交流人口をさらに増やすためにも、民間団体や学校など、市民が主体的に関わりを持てるよう、草の根交流を支援してまいりたいと思います。

この交流を生かして栗原の魅力を広く発信し、国内外を問わず、多くの方に栗原を訪れていただけることを願っています。

▲今後の交流に向けた座談会