

ささえ、ささえられて
ホッと、安心～みんなの笑顔

※知ってほしい※

福祉の話

このコーナーでは、福祉の制度やよくある質問についてお知らせします。

福祉課

今回は、市が中学校3年生までのお子さんなど、母子・父子家庭などの親と児童および重度心身障害者の方を対象に行っている【福祉医療費助成制度】について、よくある質問にお答えします。

Q1 受給者証をなくしてしまったときは？

A1. 福祉課で再発行の手続きができます。保険証と印鑑をお持ちの上、申請をしてください。また保険証も紛失された場合は、まず加入している健康保険などで保険証の再発行の手続きをお願いします。

Q2 県外の医療機関にかかったら？

A2. 受給者証は岐阜県内の医療機関のみで利用できます。県外の医療機関を受診した場合は、いったん自己負担分を支払っていただき、受診の翌月以降に領収書、印鑑、受給者証をお持ちの上、福祉課で返金の手続きをしていただく必要があります。

Q3 県内の医療機関で受給者証を提示したのに、医療費を請求された!!

A3. 福祉医療費助成の対象は、保険診療の自己負担分のみです。予防注射代、診断書などの文書料、入院中の食事代や部屋代などは保険診療の対象外となるため、実費を支払っていただく必要があります。お支払いの際に、医療機関の窓口でご確認ください。

Q4 保険証などを忘れて全額支払った場合は？

A4. まず支払った医療費のうち、加入している健康

保険などに保険適用分(9~7割)を請求していただけます。この時、福祉医療費申請用として領収書のコピーを取っておいてください。保険給付の支払決定通知書が届いた後、コピーした領収書、支払決定通知書および印鑑をお持ちの上、福祉課で福祉医療費助成分の支給申請をしていただけます。治療用補装具を作成した場合も同様の手続きです。

Q5 保険証が変わったら手続きは必要なの？

A5. 住所や保険証が変わったり(全国健康保険協会への移行で保険の記号番号のみが変わった場合も含みます)、振込口座を変更する場合は、変更届が必要です。受給者証、印鑑、保険証などをお持ちの上、福祉課で手続きをしてください。

Q6 受給者証の有効期限が、小学校入学前の3月31日で切れちゃってるんだけど…

A6. 未就学児の受給者証の有効期限は、6歳到達の年度末まででいったん区切られています。有効期限の終了前に、15歳到達の年度末までの受給者証への更新手続きをご案内しますので、更新手続きにご協力をお願いします。更新の手続きをされないと、助成ができなくなりますので、ご注意ください。

なお、重度心身障害者、母子・父子家庭などの受給者証をお持ちの方は、2年に1度、更新の手続きが必要です。

詳しくは福祉課障害・給付係(内線154・155)へ。

家庭でできる健康保持・増進

健康な脳を保つ秘訣

- 認知症発症のメカニズムは解明されていない部分が多くあります。しかし近年、認知症の発症と栄養、運動、休養などの関連を示す研究の結果、生活習慣の改善で、発症や進行を遅らせることができます。健康な人生を過ごすためにも、日ごろから認知症予防に努めることが大切です。
1. 歩いて、動いて脳を活性化
適度な運動は「血流を良くして動脈硬化を防ぐ」、「脳のさまざまな部分を刺激する」、「筋肉や骨を丈夫にして、転倒・骨折を防ぐ」など、認知症予防に大きな効果があります。
▽筋力やバランスを鍛えましょう
▽気軽に始められるウォーキングがおすすめ
 2. バランス良く、おいしく食べて、脳いきいき
予防の基本はさまざまな栄養素をバランス良く取ること
 3. プラス思考で元気はつらつ
ストレス解消で、心の健康を守りましょう
▽1日1回は外出しましょう
▽おしゃれに気を配ろう
 4. 仲間をつくらう
趣味やスポーツ、友だち付き合いなどを楽しんでいる人は、認知症になりにくいことが分かっています。受ける刺激が多いほど、脳の神経細胞が活性化されるからです。
▽会合に参加して友達を増やそう
▽ボランティアにチャレンジしよう
 5. 人任せにしない生活を送る
▽旅行などの計画をしましょう
▽食事の準備をしよう