



# 上田信息

新生

月刊 (No. 2)  
2017年6月1日

## ☆介绍福祉医疗（医疗费援助）制度（询问：市福祉课 TEL: 23-5130）

福祉医疗制度是指，市对在支付医疗机关的、符合医疗保险条件部分的自我负担部分的医疗费、进行补助的制度，现在的儿童区分以外的「福祉医疗费受给者证（草绿色）」到7月31日就要到期了。在收入及有关条件审查完后，7月下旬左右向受给者邮寄新的福祉医疗费受给者证。属下表中的对象者有可能取得福祉医疗，有疑问和不明之处可以向有关部门讯问。

### 福祉医疗（医疗费援助）制度的对象

分类	对象者	收入的限制
儿童	出生~中学3年级	没有
障害者	特别儿童抚养津贴1级	收入在有领取特别障害者津贴资格的范围內（未满18岁的小孩除外）
	身体障害者手帐1、2、3级	
	疗育手帐A1.A2.B1.B2	
	符合65岁以上国民年金法施行令「别表」条件的对应者	
精神障害者 保健福祉手帐	1级（只有门诊时）	所得税非纳税家庭
	1级	
	2级	
	2级（只有自立支援门诊时能用）	本人是非课税者，抚养者收入在能发放障害者津贴范围内（未满18岁的小孩除外）
	单亲家庭的家长和小孩、孤儿18岁未滿 是在学者时资格可延长18至20岁	收入在有领取儿童抚养津贴资格的范围內
高齢者	67岁至70岁未滿者（20%自己负担者）	市町村民税的非纳税家庭

※1 分类为儿童区分的，没有更新的必要

※2 障害者的未滿18岁的小孩无所得的限制。

※3 「障害者的日常生活及社会生活综合支援设施」的入住者，有在地址所在地的特例适用的情况。

### ★关于所得的注意事项：

根据平成29年1月1日居住状况，要确认所得状况。

1. 在他市村居的住者福祉医疗费受给者，要求提出全家庭成员所得税证明书
2. 市内居住的福祉医疗费受给者和全家庭成员，必须进行住民税的申报，如还没有申报者请尽快去申报。

### ★其它的手续：

1. 单亲家庭的小孩、没有父母的家庭，18至20岁的小孩，福祉医疗的资格能延长，但办理延长手续要求提交高中等学校的在学证明书。
2. 上表中有障害者手帐者，如有效期已过，要办理更新或再取得手续。
3. 加入的医保的保险卡和银行账号变化时，都需要向有关部门提出相关的情报。

福祉医療費受給者証			
市町村番号		事業番号	
受給者番号			
受給者	居住地	長野県上田市	
	氏名		
	生年月日	年 月 日生	男・女
有効期間	月 日から 年 月 日まで		
摘要	样 本		
発行機関名及び印	長野県上田市		市
交付年月日	年 月 日		



☆东京入国管理局 入管手续咨询会 IN 长野 (由东京入管的职员进行, 不用申请, 欢迎自由参加)

- 咨询对象: 长野县内的居住者。(主要对在县内在留的外国人)
- 日期、时间和对应的语言: ①6月22日(星期四) 上午10:00至12:00 下午13:00至15:00  
②对应的语言: 只有日本語
- 催开地点: 长野县厅西厅舍4楼 404会议室(长野市大字南长野字幅下692-2)
- 咨询内容: ①有关办理在外国的亲戚朋友等的日本招待手续 ②在留资格的取得、变更及在留期间的更新的有关手续 ③有关强制退去 ④关于申请资料的填写要领 ⑤关于新的在留制度的事项 ⑥其他关于入管行政等。
- 询问: 东京入国管理局総務課 TEL: 03-5796-7250

☆平成29年度国保的特定检查6月1日开始了! 接受特定检查受益多!!

(询问市国保年金课 TEI21-0052、市健康推进课 TEL28-7124)

和往年一样年龄在40岁至74岁、以国民健康保险的加入者为对象的、平成29年度国保的特定检查(特定健诊)开始了。为了预防生活习惯病, 请进行一年一次的身体定期检查!

还有, 今年度以年龄在30岁至39岁者为对象的国保体检(若年健诊)也一起实施, 但需要申请。从年轻时起就提高健康意识, 每年进行身体的定期检查。

◇ 特定健诊免费就诊 平成29年度国保的特定检查(基本检查的部分)免费。若年健诊者要支付1000日元。

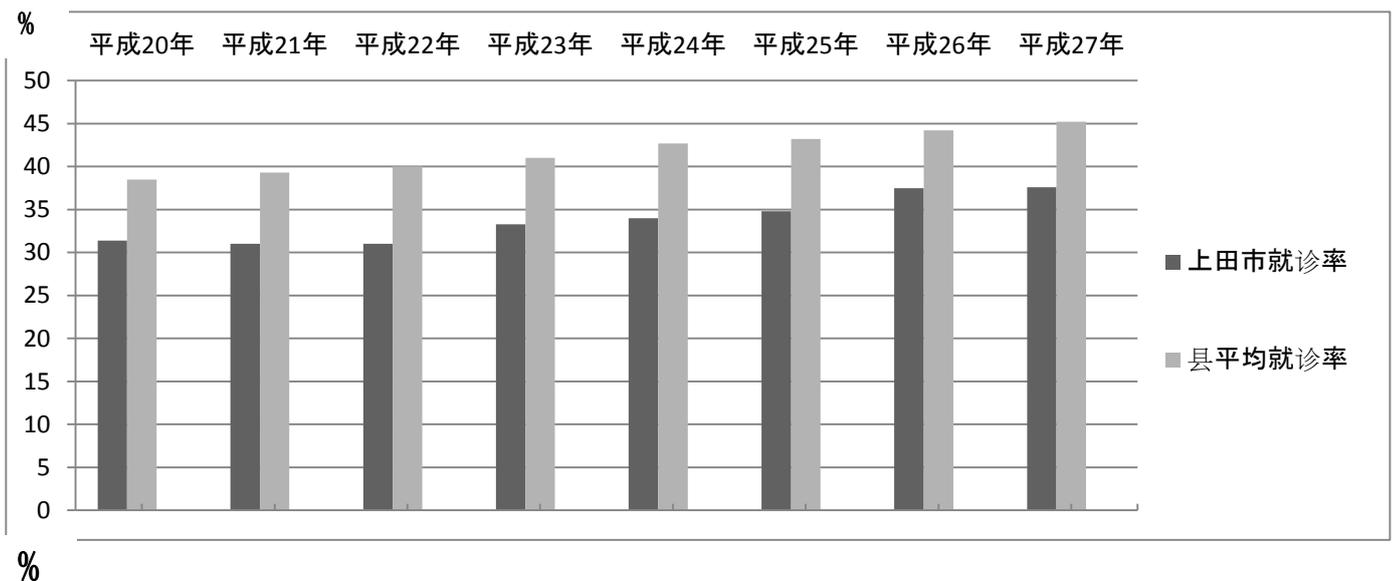
◇ 就诊期间 6月1日至平成30年1月31日

对象者在5月中已向你们邮送就诊券, 是重要的邮件、就诊方法等同封, 请还没有确认者进行确认。在公司等工作, 有关的特定检查请向加入的健康保险询问。

◎上田市国保的现状

① 特定健诊的就诊率很低

上田市的特定健诊的就诊率在县内19个市中排列情况的图表。



平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
第12位	第13位	第16位	第15位	第19位	第18位	第15位	第17位

县内19个市中的排列情况

② 谢综合症的人很多

	已是代谢综合症	预备群
上田市	17.4%	9.8%
县平均	15.8%	9.6%

代谢综合症是指在腹部结存的内脏脂肪太多，引起高血压、高血糖、血脂异常等的生活习惯病，已进入到了比较严重的状态。长期放任代谢综合症，全身的血管都将受损伤。不知道的自己是是否患代谢综合症？通过特定检查可以把握自己现在的状态

③ 血糖值高的人群很多

连续处在血糖值高状态，会使全身的血管都受损伤、会由于动脉硬化引起的心肌梗塞、脑溢血等急性血管病发生的危险性大大增加。还有当糖尿病重症状时，会发生神经障碍、视网膜病变、肾病等等的合并症。饮食的摄取、平时的运动方法和能否很好地控制血糖有密切的联系。通过每年的特定健诊对血糖值的变化进行确认。血糖高的人们要根据体检的结果、用适合自己身体的方法来改善生活的习惯，能预防糖尿病的发病。

	血糖高偏高者（检查结果 HbA1c5.6 以上者）	
	男性	女性
上田市	73.1%	75.9%
县平均	63.6%	65.2%

☆ 6月是防止土砂灾难月 【重要的是平时就要做好防止土砂灾难的准备!!】

（问讯：市危机管理防灾课 TEL21-0123）

受连绵不断的梅雨、由于台风带来的大雨影响，容易发生泥石流、滑坡、塌方等土砂灾害。土砂灾害会在一瞬间夺走我们宝贵的生命和重要的财产。为了在土砂灾难中保护家庭成员，要求大家密切注意大雨注意警报、大雨警报等有关气象情报，遇到连续的大雨、地面出现裂缝等，自己感觉到有生命危险时要尽早地进行避难。还有平时要做好对住处周围容易发生危险的地方、避难的途径等的确认！这很重要。

预测了泥石流和塌方等灾害对住宅及公共设施的被害状况，以及有土砂灾害危险性的地方的【上田市防灾ハザードマップ】的册子，去年已向各家庭发放，市 HP 也有登载，大家可以在确认避难的途径、灾害情况时活用！

还有降雨量、土砂灾害等情报在市 HP 的「上田市防灾气象情报」中、县 HP 的「河川砂防情报ステーション」中都能进行确认。

☆6月是环境月！

环境基本法指定6月5日为环境日，整个6月份为环境月。为了加深大家对环境问题的理解和关心，在全国范围内进行各种各样积极的保护环境的活动。

积极进行夏天的节电省能活动，在这环境月里，向大家介绍一下，可以很容易从我开始的节约用电、节省能源的方法，供你们参考。

节能省电的秘诀 十二条 夏天版

- 用绿色窗帘等来遮住太阳、并注意空调的冷房温度设定不要太低。
- 缩短空调的冷房使用时间。
- 对空调的室外机周围进行整理，提高散热效率，用遮住室外机直射太阳光照的方法等。
- 充分利用早上凉快的时间进行工作，提早就寝。
- 穿凉快的服装降低体感温度。
- 尽量减少冰箱门的开打，要杜绝不必要的冰箱门开打。
- 调整冰箱的设定温度、可把设定温度从强降到中、注意冰箱内的储存物不要塞得过满、还有热的食品要冷却后再放入冰箱等。
- 冰箱的侧面是放热板，四周要和墙保持一定的间隙，不要在冰箱壁上贴纸等物。
- 温水冲洗便坐要切断保温便坐的开关，并把温水温度尽量地调低。
- 减少洗衣机的脱水时间，尽量不使用干燥机采用自然干燥的方法。
- 使用洒水降温法，用洗完澡或其它洗菜等使用过的水来进行洒水降温。
- 加强当地地产当地销的意识，通过多吃夏天的蔬菜、来达到降低身体的温度的目的。

你不想利用绿色窗帘，来渡过一凉快的夏天？

绿色窗帘是指在建筑物上挂上爬藤植物用的网，种上爬藤植物的喇叭花、苦瓜等，爬藤植物的会沿着网成长、形成自然的绿色窗帘！右图是市役所每年的爬藤植物、形成的绿色窗帘，供参考。

绿色窗帘能防止直射的太阳光照，对抑制家、建筑物表面温度上升有很好的效果，而且能美化环境，欢迎大家来试试绿色窗帘的效果。



☆6月份的婴幼儿成长健康检查・教室

☆会场地点: **上田**ひとまちげんき・健康プラザうえだ **川西**川西地区自治中心 **真田**真田保健中心、  
**盐田**盐田保健中心 **丸子**丸子保健中心 **武石**武石保健中心。  
☆携带物品: 母子健康手册、对应的健康检查票等等。具体请看婴幼儿保健手册。

上田地区居住者 (讯问: 市健康推进课 TEL: 23-8244)

项目	对象的出身年月日	实施日	会场	办理手续的时间	
婴幼儿成长健康检查	4个月儿	29年1月16至31日生	<b>上田</b>	12:00至13:30	
		29年2月1至15日生			
		川边、泉田、塩田、川西的29年的1月生	<b>川西</b>		
	1岁6个月儿	27年11月16至30日生	<b>上田</b>		12:00至13:15
		27年12月1至15日生			
	2岁儿牙科	27年3月1至15日生	<b>上田</b>		
		27年3月16至31日生			
		塩田、川西的27年的3・4月生		<b>盐田</b>	
	3岁儿	26年5月1至15日生	<b>上田</b>	12:00至13:30	
		26年5月16至31日生			
塩田、川西的26年的4・5月生		<b>盐田</b>			
教室	7个月儿	28年10月16至31日生	<b>上田</b>		9:00至9:45
		28年11月1至15日生			
		川边、泉田、塩田、川西的28年的11月生	<b>川西</b>		
	周岁生日	28年6月1至15日生	<b>上田</b>		
		28年6月16至30日生			
		塩田、川西的28年的6月生	<b>盐田</b>		

市内委托医疗机构 (个别)

婴幼儿成长健康检查	10个月儿	28年7月16至8月15日生	6月的就诊 *完全预约制
-----------	-------	----------------	-----------------

ひとまちげんき・健康プラザうえだ的咨询室  
市役所的工作日均对大家开放! 周一至周五

母乳、孕妇咨询室: 9:30至15:30由助产士担当。

健康咨询室: 9:00至16:00 婴儿的身长和体重的测量和育儿、饮食等的咨询。



丸子地区居住者（讯问：丸子保健中心 TEL：42-1117）

项目	对象的出身年月日	实施日	会场	办理手续的时间
婴幼儿成长健康检查	4个月儿	29年1月生	丸子	12:30至13:15
	10个月儿	28年8月生		
	1岁 6个月儿	2年11月生		
	2岁儿 牙科	27年的 4·5月生		
	3岁儿	26年4月16至5月31日生		
教室	7个月儿	28年11月生		9:30至9:45

真田地区居住者（讯问：真田保健中心 TEL：72-9007）

项目	对象的出身年月日	实施日	会场	办理手续的时间
婴幼儿成长健康检查	4个月儿	29年1·2月生	真田	12:30至12:45
	1岁 6个月儿	27年11·12月生		12:45至13:00
教室	7个月儿	28年11月生		9:30至9:40

武石地区居住者（讯问：武石保健中心 TEL：85-2067）

项目	对象的出身年月日	实施日	会场	办理手续的时间
婴幼儿成长健康检查	4个月儿	29年11月生	丸子	12:30至13:15

◆培养小孩的情报

望大家一定要带孩子参加婴幼儿成长健康检查

在日本婴幼儿成长健康检查是为了「健康地培育出生后的孩子、对婴幼儿的健康状况和成长情况进行检查和观察」的同时，对大家的育儿进行全面进言等为目的，在全国的各城市和乡村全面展开。

下面简单介绍日本婴幼儿成长健康检查的主要内容：

- 不仅仅是对小孩是否有病、有蛀牙进行检查，还和家长们一起对小孩的成长发育（身体、运动能力、心灵、语言、和周围人们的接触、饮食和排泄等的自力情况）和家长一起进行确认。
- 综合家长的希望和孩子的年龄等，能向相关的医生、保健师、营养管理师、牙科卫生师、心理发育咨询师等询问。
- 向你介绍和小孩年龄相符的健康培育孩子的有关信息。
- 婴幼儿成长健康检查的时候还是同年龄的父母和孩子的情报交换和交流的机会。

