

# 8月は後期高齢者医療被保険証の定期更新月です

7月中に保険健康課から「有効期限 令和6年7月31日」と記載された新しい被保険者証[オレンジ色]をお届けします。8月1日以降は、古い被保険者証[緑色]は使えません。受診の際は有効期限を確認し、お間違いのないようご注意ください。

**!** 令和5年8月1日から令和6年7月31日までの一部負担金の割合（1割、2割または3割）は、令和4年中の所得に基づき判定します。

## 後期高齢者医療 限度額適用・標準負担額減額認定証 [薄い紫色]をお持ちの方へ

令和4年度の減額認定証をお持ちの方で令和5年度住民税非課税世帯の方には、「有効期限 令和6年7月31日」と記載された減額認定証をお届けします。更新申請書の提出は必要ありません。

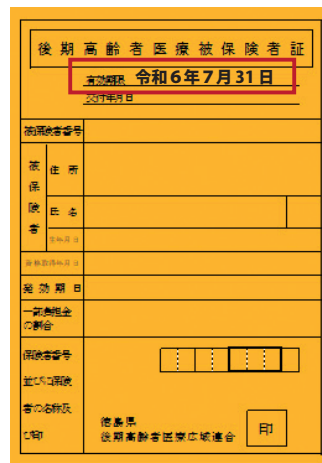
また、減額認定証に記載されている適用区分が「区分Ⅱ」の方で、減額認定証発行後に90日を超える入院（過去12か月）をされた方は、保険健康課へ申請していただくことで、入院時の食事代がさらに減額されます。

※申請が遅れた場合、減額される期間が少なくなりますので、該当される方は速やかに申請してください。

## 後期高齢者医療 限度額適用認定証 [ねずみ色]をお持ちの方へ

令和4年度の限度額認定証をお持ちの方で、令和5年度も所得区分が3割負担の「区分Ⅰ・Ⅱ」に該当される方には、「有効期限 令和6年7月31日」と記載された限度額認定証をお届けします。更新申請書の提出は必要ありません。

☎ 徳島県後期高齢者医療広域連合(事業課) ☎088-677-3666  
保険健康課(保険・年金担当) ☎52-5601



## 令和5年度の保険料の決定通知書を8月初旬にお送りします

令和5年度の保険料が、年金から差し引かれている方は、4月分から8月分までは、仮徴収としてお支払いいただくこととなっております。保険料の算定基礎となる前年の所得が確定後、年額保険料とお支払方法のお知らせをお送りします。年金からの差引きではなく、納付書または口座振替により保険料を納めていただく方についても、年額保険料のお知らせと納付書をお送りします。

## 臓器提供の意思表示にご協力ください

被保険者証の裏面に、臓器提供意思表示欄が設けられています。臓器提供の意思表示は自分の意思で決めることができます。また、意思表示欄記入後も意思の変更ができます。なお、意思表示欄への記入は任意であり、義務付けるものではありません。

## 公平委員会委員が選任されました



松浦 真勝 氏

美馬市議会で同意を得ていた公平委員会委員として、松浦 真勝氏が任命されました。

## 国民健康保険限度額適用(・標準負担額)認定証をお持ちの方へ

国民健康保険限度額適用(・標準負担額)認定証の有効期間は7月31日までです。

8月以降も交付を希望される場合は、申請が必要です。必要書類を準備して手続きを行ってください。

☎ 保険健康課(保険・年金担当) ☎52-5601

# 令和5年度 美馬市二十歳の集い

20歳となる門出を祝うとともに、これからの次世代を担う一員としての自覚や決意を新たにさせていただくため、令和5年度美馬市二十歳の集いを開催します。ぜひご参加ください。

令和4年4月1日から民法改正に伴い、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。つきましては、「美馬市成人式」の式典名称を「美馬市二十歳の集い」へ変更し、現行通り20歳対象として実施します。

- ▶日時 令和6年1月2日(火)午後1時～受付
- ▶場所 地域交流センター ミライズ
- ▶対象者  
平成15(2003)年4月2日～平成16(2004)年4月1日生まれで、美馬市在住または美馬市内の中学校を卒業した方



## 企画運営委員を募集します

### 人生で一度の二十歳の集いを、一緒に作り上げていきませんか？

「運営に携わってみたい」「代表として舞台上がり、思い出を残したい」「二十歳の集いを通して新たに友人を作りたい」「自分の考える二十歳の集いを実現したい」など、動機はひとそれぞれ、もちろん友人と一緒に参加していただいても構いません。

同じ目標を持つもの同士で力を合わせ、自分たちの二十歳の集いを盛り上げませんか？皆さんの応募をお待ちしております！

※8月または9月中旬に1回目の企画運営委員会を予定しています。

- ▶対象者  
令和5年度美馬市二十歳の集いの対象者で、企画・運営にご協力いただける方
- ▶応募人数 10人程度
- ▶応募方法  
応募用紙を郵送、ファクシミリ、電子メールにより応募してください。応募用紙は、美馬市教育委員会のホームページにも掲載しています。
- ▶応募締切 7月28日(金) 必着

☎ 美馬市教育委員会 地域学習推進課

☎ 52-8011 FAX 53-8890 ✉ chiikigaku@mima.i-tokushima.jp

## 小星多機能拠点完成 内覧会を開催します

- ▶日時 8月8日(火)午後1時～午後3時30分
- ▶場所 脇町字小星692番地1
- ▶内覧施設  
学校給食センター、総合防災倉庫、美馬アグリワーケーション施設、美馬市地域共生交流施設「小星ベース」

※お車でお越しの方は美馬市地域共生交流施設「小星ベース」駐車場をご利用ください。

※内覧会当日は、上記の時間内であれば一部を除き、ご自由にご覧いただけます。

※施設内のご案内や利用説明等については、対応できないことがありますので、ご了承ください。

市民の方であればどなたでも参加できます。



☎ 住宅・拠点整備課 ☎ 52-5612

## 「わたしのおすすめウォーキングコース」を募集します!

「人生100年時代」を、美しく、健康で暮らすことができるまちづくりに取り組んでいます。運動習慣の定着のため、「歩いてみよう!」と思えるおすすめのウォーキングコースを教えてください。(いつも歩いているウォーキングコースやとっておきの散歩道など)

みんなで共有し、もっともっと健康になりましょう!



- ▶募集内容  
おすすめウォーキングコース  
※ウォーキングコースの距離は、1.5km程度とします。(ウォーキング初心者が安全で楽しく歩くことができる2,000歩程度を目安としています。)  
※車や自転車の通りが少なく、見通しが良い安全なコースとしてください。
- ▶応募資格  
美馬市民または美馬市の事業所、学校に在勤、在学されている方  
※グループでの応募も可能です。
- ▶応募締切 9月1日(金)

- ▶応募方法  
市のホームページにある応募用紙に必要事項を記入し、美と健康のまち推進課までご提出ください。  
※詳しくはホームページをご覧ください。
- ▶審査・認定  
有識者を含む審査会で審査を行い、3つ程度のコースを認定する予定です。認定したコースを提案していただいた方に記念品を贈呈します。

☎ 美と健康のまち推進課 ☎ 52-5730

## 金婚・ダイヤモンド婚 該当者を募集します

喜びや悲しみをともしながら歩まれ、この度、金婚(50周年)・ダイヤモンド婚(60周年)を迎えられたご夫婦を募集しています。

次の該当基準を満たすご夫婦は、申し込みいただけますと、10月に開催予定の社会福祉大会での記念式の参加についてご案内させていただきます。

- ▶該当基準  
次の①および②に該当するご夫婦  
① それぞれ次の年に、婚姻もしくは同居を始めたご夫婦  
・金婚(50周年)……昭和48年  
・ダイヤモンド婚(60周年)……昭和38年  
② 美馬市に居住し、住民基本台帳に登録されている同居のご夫婦

▶応募締切 8月21日(月)

- ▶応募方法  
長寿・障がい福祉課、各市民サービスセンターに備え付けている申込用紙を提出してください。市のホームページからも申込用紙をダウンロードできます。

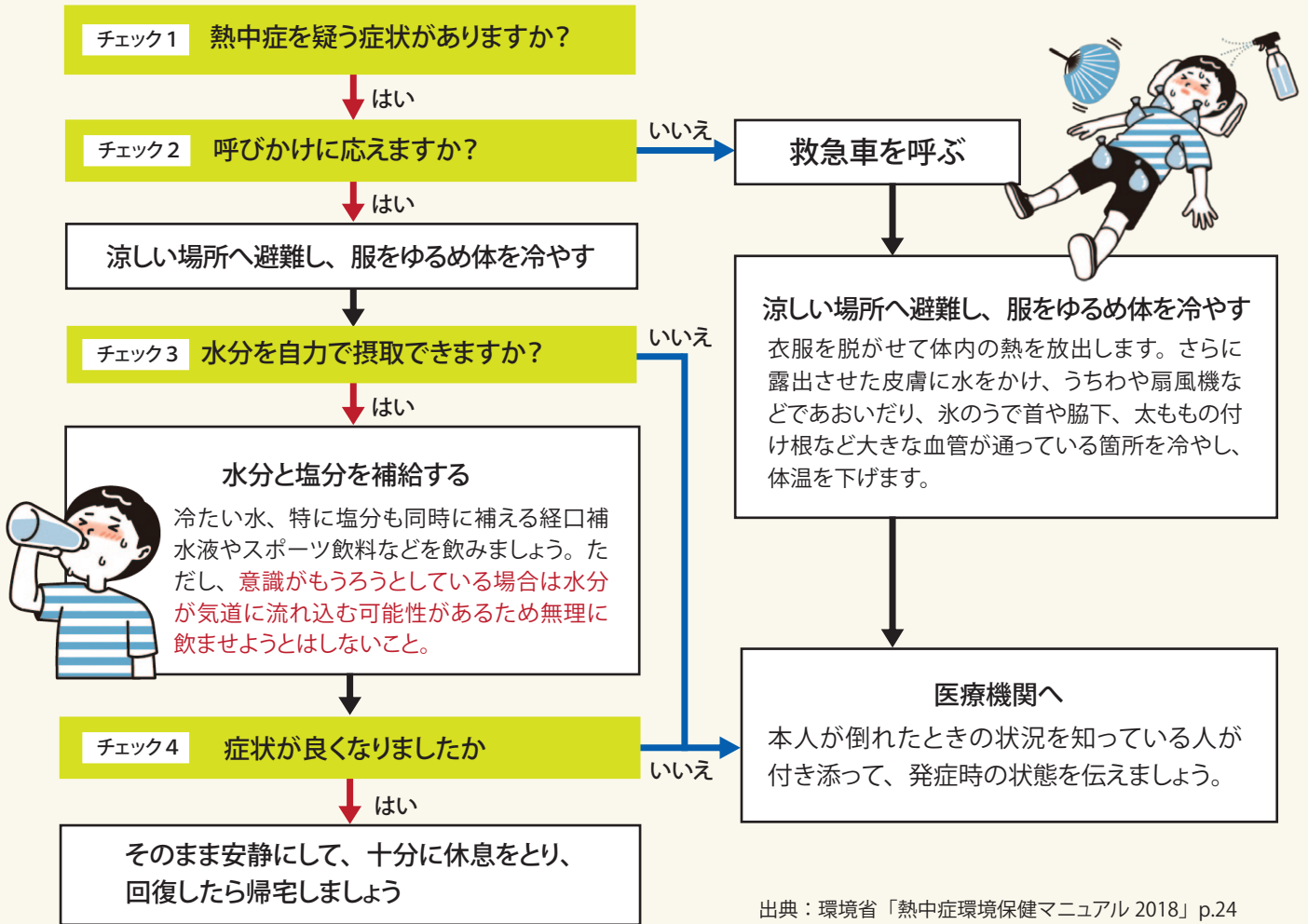


☎ 長寿・障がい福祉課(地域包括支援センター) ☎ 52-5613

# これって熱中症??

## 熱中症の判断と応急処置

気温や湿度が高い環境下で、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、身体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、けいれんがある、まっすぐ歩けない・走れない、体が熱いなどの症状がみられたときには熱中症が疑われます。なかでも高体温、汗をかいていなくて触ると熱い、ズキンズキンとする頭痛、めまいや吐き気、意識がもうろうとしている場合は重症です。



## 熱中症警戒アラートをご存知ですか

発表時には、熱中症の危険が極めて高くなります

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高く予想された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報です。

環境省の公式 LINE アカウントやメールで熱中症警戒アラートが発表された際に通知を受け取ることができますのでご利用ください。



☎ 美馬市消防本部救急救助課 ☎ 5 2 - 3 0 6 1