

# 国民健康保険給付制度のご案内

国民健康保険課給付係 (☎5722-9811)

医療機関を受診する場合、国民健康保険被保険者証を必ず提示してください。医療費の一部負担金(2~3割)で診療を受けられます。このほかにも次の給付が受けられます(申請は2年以内)。

- 療養費** 旅先(海外を含む)での急病等、緊急やむをえない理由で、被保険者証を提示せずに診療を受け、医療費の全額を支払ったときや、医師の指示に基づいて治療用器具を作製したときなどの保険給付相当額を支給します
- 出産育児一時金** 加入者が出産したときに42万円を支給します(ほかの健康保険から支給される場合は対象外)。なお、医療機関などでの手続きにより、支給される出産育児一時金を出産費用に充てることができる直接支払制度があります
- 葬祭費** 亡くなった加入者の葬儀を行ったかたに7万円を支給します(ほかの健康保険から支給される場合は対象外)
- 高額療養費** 1カ月の医療費の一部負担金が、自己負担限度額を超えたときに差額を支給します。対象者には、診療を受けた3・4カ月後に申請書を送付します
- 高額医療・高額介護合算療養費** 国民健康保険と介護保険の年間(8月~翌年7月)の自己負担額を合算し、自己負担限度額を超えたときに差額を支給します

### 限度額適用認定証の交付〈要事前申請〉

限度額適用認定証を提示すると、一つの医療機関での入院や通院にかかる1カ月当たりの医療費の一部負担金の支払いが、自己負担限度額まで(非課税世帯のかたは入院時の食事代も減額)になります。ただし、保険料を滞納していると、原則交付できません。

# 6月から 目黒区特定健康診査 を実施します



国民健康推進課成人保健係 (☎5722-9589)

内臓脂肪の蓄積は、高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病を引き起こします。これらは無症状のまま進行するため、健診でのチェックが大切です。バランスの良い食事や、日常生活での運動量を増やすことで、内臓脂肪の蓄積を予防できます。特定健康診査は、生活習慣を見直す機会です。ぜひご利用ください。

- 実施期間** 6/1(土)~11/30(土)
- 健診内容** 質問票(服薬・喫煙歴ほか)、身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、診察、尿(糖・たんぱく・潜血)・心電図・胸部X線・血液(脂質・血糖・貧血ほか)検査  
※一定の基準に該当し、医師が必要と認めた場合は、眼底・眼圧検査も実施

対象	受診方法
40歳以上の目黒区国民健康保険加入者	5月末頃に送付する受診券を持って、直接、区内実施医療機関で受診してください。実施医療機関によっては予約が必要です。詳細は同封する通知をご覧ください(がん検診などに該当するかたはその受診券も同封)
後期高齢者医療制度加入者	
40歳以上の生活保護受給者で、社会保険などの健康保険の資格がないかた	生活福祉課にご相談ください

※社会保険など目黒区国民健康保険以外の保険に加入しているかたとその扶養家族のかたは、加入している保険者(保険証発行元)にお問い合わせください

## 区政情報公表状況

1~3月

総合庁舎本館1階区政情報コーナーなどでご覧になれます。

広報課報道・情報公開係 (☎5722-9622)

- 政策決定会議内容(30年度第21~28回)
- 施設データ集 概要版(29年度版)
- 31年度予算編成過程(予算案決定時)
- 財務書類(29年度決算)
- 情報公開・個人情報保護審議会会議録(30年度第4回)
- 情報化推進計画取組状況(29年度)
- 中小企業の景況
- 地域保健協議会会議録(30年度第1回)
- 都市計画審議会会議録(30年度第3回)
- 環境審議会議事録(30年度第2回)
- 地域包括ケアに係る推進委員会会議録(30年度第2・3回)
- 住宅政策審議会会議録(30年度第2回)
- 31年度食品衛生監視指導計画



情報ボックス (講座などへの申し込み方法)

### ハガキ・FAXの記入例

- 講座名など
- 郵便番号・住所
- 氏名(ふりがな)
- 電話・FAX番号
- 年齢
- 性別

往復ハガキには、返信用にも住所・氏名を書いてください

記事に特に記載がない場合は、

- 重複申し込み不可
- 費用は無料
- 対象者は原則、区内在住・在勤・在学者
- 1人1枚1講習(コース・行事)

申込先に所在地がない場合の宛て先 〒153-8573 目黒区役所(住所記入不要) ◎◎◎◎課(申込先の宛て名)

## 夏の軽装化(節電ビズ)を実施します

節電対策として、5/1~10/31は、職員がノーネクタイ・ノー上着の軽装で業務を行います。

国民環境保全課温暖化対策係 (☎5722-9034)

定員 25人(抽選)  
申電話、ハガキ・FAX(記入例1~4)と年代、保育<2歳以上の未就学児=抽選4人>希望者は子どもの356を記入)で、5/21(必着)までに、東山社会教育館(〒153-0043東山3-24-2、☎3791-4611、FAX3791-4585)へ

### HP実験クラブ・児童理科クラブ

会場 めぐろ学校サポートセンター(中目黒3-6-10) 講師 元中学校教諭ほか  
〈①実験クラブ〉日時 6/15、7/6・20、8/31、9/21、10/5・19、11/16、12/14、令和2年1/11、2/8・29の土曜日原則9:30~11:30(全12回) 対象 中学生 定員 32人(抽選) 費用 教材費など3,000円  
〈②児童理科クラブ〉日時 6/8・29、7/27、8/17、9/7・28の土曜日9:30~11:30(全6回)

対象 小学5年生 定員 48人(抽選) 費用 教材費など1,000円  
申ハガキ・FAXに、記入例1~6と学年、希望クラブ名①または②を書いて①は5/23②は5/10(必着)までに、青少年プラザ(〒153-0061中目黒2-10-13 中目黒スクエア内、☎5721-8575、FAX5721-8577)へ。窓口申し込み可。①のみ電話申し込み可

### 発達障害支援拠点ぽると講演会「発達障害における課題」

日時 6/13(木)10:00~11:45  
会場 中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3) 講師 精神科医 本田秀夫氏 定員 150人(先着)  
申電話または往復ハガキ(記入例1~4、在勤・在学者は名称・所在地、手話通訳希望者はその旨を記入)で、6/3(必着)までに、発達障害支援拠点ぽると(〒153-0043東山2-24-30、☎6412-7151)へ  
〈6面へ続く〉

## 講演・講習

### 高齢者センター講習会「初心者向けタブレット講座」

日時 5/16(木)①10:00~12:00 ②13:30~15:30 会場 高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内) 内容 タブレットの基礎を学ぶ 講師 NPO法人竹箒の会 対象 60歳以上の区内在住者。参加には高齢者センター利用登録が必要 定員 各20人(先着)  
申電話で高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

### HP賢く活用! 冷凍食品でおいしく時短

日時 5/21(火)10:00~12:00  
会場 消費生活センター(目黒2-

4-36 区民センター内) 内容 冷凍食品の特徴、解凍・調理のポイント、購入・保存の注意点など賢い活用法を探る 講師 日本冷凍食品協会広報部長 三浦佳子氏 定員 45人(先着)

申電話またはFAX(記入例1~4、保育<1歳以上の未就学児=5人程度>希望者は子どもの356を記入)で、消費生活センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)へ。保育希望者は5/14までに予約

### HP地域サークル講座「健康太極拳入門」

日時 6/8・15・22、7/6・13の土曜日9:45~11:45(全5回)  
会場 東山社会教育館 内容 初心者にも取り組みやすい健康太極拳を通して体作りを楽しむ 講師 日本健康太極拳協会認定師範 吉田靖氏