

STOP！熱中症！！ 熱中症から身を守ろう！！

暑さでさまざまな体の不調が現れる熱中症。これから暑くなり、熱中症の発生がピークの時期を迎えます。市内でも毎年100人前後の人が熱中症で救急搬送されています。

熱中症を正しく理解し、予防することが大切です。



こんな症状が出たら…

日陰など涼しい場所で、衣服を緩めて安静に。首や脇の下、太ももの付け根など大きい血管が通っている場所を冷やし、水分補給をしましょう。

！こんなときは、すぐに119番！

- ・受け答えがおかしい
- ・けいれんしている
- ・異常な行動がある
- ・意識がない

熱中症の予防のポイント

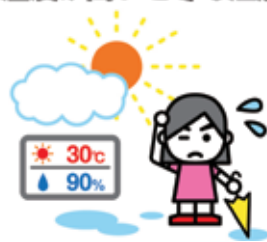
- 部屋の温度が28℃、湿度が70%を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 喉が渇く前に、スポーツドリンクなどでこまめに水分と塩分の補給をしましょう。
- 外出時には帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。
- 暑い日は無理をせずに、こまめに休憩をとりましょう。
- 夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面ではマスクを外すことを推奨します。

高齢者と子どもは特に要注意

- 高齢者は体温の調節機能が落ちてくるため、暑さを感じにくく汗もかきにくくなり、自覚がないまま熱中症になる危険があります。
- 子どもは大人と比べて体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。



湿度が高いときは注意



暑さを避けよう



■問合せ

消防本部警防課 救急救助係
(☎53-3542)
健康づくり課 健康増進担当
(☎41-2668)

オレンジ認カフェ@イオンモール大牟田

日頃の生活で感じている健康不安や、もの忘れが多くなったなどの心配事はありませんか。買い物ついでに、気軽に立ち寄ってください。

▶とき 毎月第3土曜日

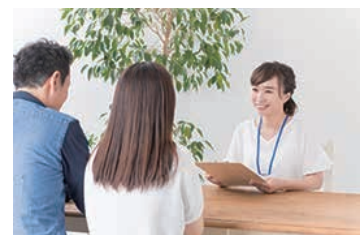
10:00～11:30 認知症や難病・障害のある当事者と家族の集い

13:00～15:00 脳の健康と血管年齢のチェック、ミニ講話、相談会

※どちらも事前申込不要。

▶ところ イオンモール大牟田2階 保険クリニック横休憩スペース

▶参加費 無料



■問合せ おおむた認知症カフェ連絡協議会 (☎090-4511-5707)

国民健康保険加入の皆さんへ

■問合せ 保険年金課 国民健康保険担当 (☎41-2606)

国民健康保険税の納税通知書を7月中旬に郵送します

世帯主が国民健康保険に加入していない場合でも、世帯主宛てに納税通知書を郵送します。納付書や口座振替で支払う人は、7月以降の毎月、年9回払いです。

令和4年度における国民健康保険税の改正点や計算方法は、納税通知書に同封のチラシまたは市ホームページを確認してください。



市ホームページ
はこちらから

保険税の減免制度があります
新型コロナウイルスの影響による保険税の減免制度があります。詳しくは、「広報おむた」8月1日号でお知らせします。

新しい保険証を7月末までに郵送します

現在の保険証（水色）の有効期限は、7月31日です。8月1日からの新しい保険証（緑色）を世帯主宛てに簡易書留郵便で郵送します。不在の場合は連絡票を確認してください。

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

■問合せ 保険年金課 後期高齢者医療担当 (☎41-2665)

後期高齢者医療保険料の決定通知書兼納入通知書を7月中旬に郵送します

納付書払い（普通徴収）の人

スマートフォンアプリやクレジットカードでも支払いができます。納付書は期別ごとに1枚ずつ作成していますので、納期限に注意して納付をお願いします。

※年金からの天引き（特別徴収）の人は、スマートフォンアプリやクレジットカードは利用できません。

保険料の減免制度があります

震災、風水害、火災などの災害や、失業（新型コロナの影響に伴う収入減少含む）等で保険料の納付が困難になったときは、申請により減免される場合があります。まずは、相談してください。

保険料の計算方法

保険料率は、保険料の収入や医療給付費の支出等を踏まえて、2年ごとに見直しが行われます。

令和4年度
保険料
(上限額66万円)

=

均等割額 ※軽減制度あり (下表参照)
被保険者全員が納める額
56,435円

+

所得割額
所得に応じて納める額
(総所得金額等－基礎控除額) × 10.54%

均等割額の軽減制度（令和4年度）

同一世帯内の被保険者および世帯主の軽減対象所得金額の合計	軽減割合	軽減後の均等割額の年額
【43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)】以下の場合	7割	16,930円
【43万円+28.5万円×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)】以下の場合	5割	28,217円
【43万円+52万円×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)】以下の場合	2割	45,148円

新しい保険証を7月末までに郵送します

現在の保険証の有効期限は、7月31日です。8月1日からの新しい保険証を特定記録郵便で郵送します。

今回、郵送する保険証の有効期限は9月30日までです。10月1日から使用できる保険証については、9月末までに郵送します。

※現在の保険証（紫色）は8月以降は使用できませんので、破って処分してください。

※職員が保険証の回収のために訪問することはありません。



新しい
保険証は
水色です

8月から9月までの新しい
後期高齢者医療被保険者証

■申請・問合せ 保険年金課
国民健康保険担当 (☎41-2606)
後期高齢者医療担当 (☎41-2665)

医療費が高額になる場合は 手続きをしましょう

「限度額適用認定証」の申請

医療機関に支払う医療費は、実際にかかる費用の1割～3割ですが、保険証と「限度額適用認定証」を提示すると、同じ月、同じ医療機関での支払いが自己負担限度額までとなります。

※オンライン資格確認対応の医療機関では、提示が不要な場合があります。

●申請が必要な人

医療費が高額になる人で、表の②③⑤⑥に該当する人および70歳未満の人

▶申請に必要なもの

保険証、世帯主および対象者のマイナンバーが分かるもの

●申請がいらぬ人

表の①④に該当する人

保険証のみの提示で自己負担限度額までの支払いになるため、事前の申請は不要です。

「限度額適用認定証」

「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

●国民健康保険に加入している人

現在の認定証の有効期限は7月31日です。

8月1日以降も使用する場合は申請が必要です。

▶申請に必要なもの

保険証、世帯主および対象者のマイナンバーが分かるもの（郵送の場合、申請書に記入すれば保険証・マイナンバーのコピーの添付は不要）

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、できるだけ郵送で申請してください。申請書は市ホームページから →



※新しい認定証は7月下旬以降郵送します。

●後期高齢者医療に加入している人

すでに認定証を持っている人には、新しい認定証を7月下旬に郵送します。申請は不要です。

表 70歳以上の人の自己負担限度額（月額）

負担区分	外来のみ (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	事前の申請 (認定証の名称)
①現役並みⅢ (市民税課税所得 690万円以上)	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% 【4回目以降 140,100円】 (注2)		不要
②現役並みⅡ (市民税課税所得 380万円以上 690万円未満)	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% 【4回目以降 93,000円】 (注2)		必要 (限度額適用認定証)
③現役並みⅠ (市民税課税所得 145万円以上 380万円未満)	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% 【4回目以降 44,400円】 (注2)		
④一般	18,000円 <年間限度額 144,000円> (注3)	57,600円 【4回目以降 44,400円】 (注2)	不要
⑤非課税Ⅱ・区分Ⅱ (注4)	8,000円	24,600円	必要 (限度額適用・標準負担額減額認定証)
⑥非課税Ⅰ・区分Ⅰ (注4)		15,000円	

(注1) 保険証の自己負担割合が3割の人

(注2) 過去12カ月に、同一世帯で高額療養費の支給が4回以上ある場合

(注3) 対象期間は毎年8月～翌年7月までの1年間

(注4) 非課税Ⅰ・非課税Ⅱ、区分Ⅰ・区分Ⅱの基準は、以下に記載

70歳以上の人(後期高齢者医療加入者を除く)

非課税Ⅰ 世帯主および国保の加入者全員が市民税非課税で、かつ、その全員の所得が0円となる人
※年金収入の場合は、80万円までが所得0円
遺族年金や障害年金などは、全て所得0円

非課税Ⅱ 世帯主および国保の加入者全員が市民税非課税の人 (非課税Ⅰ以外)

後期高齢者医療加入者

区分Ⅰ 世帯全員が市民税非課税で、かつ、その世帯全員の所得が0円となる人
※年金収入の場合は80万円までが所得0円
遺族年金や障害年金などは、全て所得0円

区分Ⅱ 世帯全員が市民税非課税の人 (区分Ⅰ以外)