平成21年度の長寿(後期高齢者)

3月が、納付書での納付や口座振替降の保険料の納付方法(7月~来年

による普通徴収になる場合と、7月

申し出が必要となります。

うえ、保険年金課へ特別徴収停止の 金融機関に口座振替をお申し込みの 月に特別徴収になる場合があります)。 ※特別徴収から口座振替への変更は、

高齢受給者証をお持ちの皆さん

31日で有効期限が切れるため、8月

1日以降にご使用いただく新しい受

せをお送りします。お知らせする内 たので、今月中旬に保険料のお知ら 医療保険料額が正式に決定されまし

次のとおりです。

長寿医療制度・

国民健康保険のお知らせ

僴

保険年金課資格担当 371 · 7 2 5 2)

保険料のお知らせをお送りします平成21年度長寿(後期高齢者)医療

引き落とし) されている方 く方(ア以外の方) 10月以降の偶数月に特別徴収する保 平成21年度の正式な保険料額と、 平成21年度の保険料額と、7月以 7月以降に保険料を納付いただ 4月から特別徴収(年金からの

第41回下京区民 壮年ソフトボール大会



七条第三

ゆずり合う 笑顔さわやか 京の夏

体育振興会 進優勝 七条体育振興会 安寧体育振興会 位 醒泉体育振興会

第55回下京区民 ソフトボール大会



優 勝 光徳体育振興会 準優勝 淳風体育振興会 豊園体育振興会 七条第

体育振興会

下京区誕生130周年 下京区民グラウンドゴルフ大会



大内体育振興会 準優勝 光徳体育振興会 三 位 七条体育振興会 匹 位 植柳体育振興会 七条第

体育振興会

あなたと大切な家族のために早期発見を



乳がん検診を実施

がんは、 早期に発見し、 早期に治療す ることが重要です。乳がん検診は、2年 に1度受診できます。あなたと大切な家 に1度受診できます。 族のために、ぜひ受診しましょ

歳代の方は、超音波撮影) 内容 診察、乳房 X線撮影(30 方でも受診できます。 53年以前生まれの奇数年齢の

号、住所、氏名、生年月日、 受診の有無を記入して郵送 時に配布している専用はがき、 電話番号、過去の乳がん検診 または通常のはがきに郵便番 申込み 保健所ニュースと同 **費用** 1300円

協会乳がん検診係 区丸太町通御前東入 京都がん あて先 〒64-8491 中京

10回 (安静時) の回数で、時 がしばしばあります。このよ 別な異常が認められないこと 縮活動を続けていますが、異 計の秒針のように規則的な収 整脈の自己チェック」があり て、患者さん自身による「不 うな状況を解決する方法とし なく、心電図を記録しても特 ヒトの心臓は1分間に60

の交通事故防止市民

7月21日~8月21日

常に早かったり遅かったり、

対象 昭和54年以前に生まれ、 診されていない場合は、昭和 込者には、後日検診日時を郵 かつ今年の誕生日で偶数年齢 送にて通知) になる方。ただし、昨年に受 8月中旬~9月下旬(申 1 3 5 僴 健・医療担当 (☎371・729 2)、京都がん協会(☎81・9



などの動脈の拍動に現れます。

録が不可欠です。しかし、病 その発生した時の心電図の記 不整脈の正確な診断には、

己チェックが可能となります

最も簡便な方法は、手首の

存されます。

に測定できれば、不整脈の自 したがって、この拍動を正確 異常として、手首、ひじ、首

指、中指、 薬指の三本 の人差し ひらを上に 親指側を上から押さえます。 で右手首の して、左手 動脈で行います。右手の手の

院を受診された時には症状も

この際、腕時計の秒針を参考 にすれば不整脈の発見が容易 注意して観察してください。 は脈拍をランプの点滅で知ら を指先で触れることができま せてくれるものがあります す。また、自動血圧計の中に 「ドクドク」と規則的な拍動 ださい。

場合があります 負担が軽減される

~9月は普通徴収で10月以降は偶数

請の翌月から適用されます。 人が次の①または②に当てはまる場 負担割合が3割の方で、世帯の収

った方の収入の合計額が50万円未満

本人と長寿(後期高齢者)医療に移 高齢者)医療に移った方がいる場合、 ②世帯に70~74歳の国保加入者が本 の場合は38万円未満) 入の合計額が50万円未満(本人のみ ①世帯の70~74歳の国保加入者の収 なります。該当する方は、申請して 合は、申請により負担割合が1割に 人のみで、かつ国保から長寿(後期 ください。申請が認められると、申

負担割合が3割の方は、

締切り 8月3日 (月) 必着

入している70~74歳(昭和9年8月

京都市国民健康保険(国保)に加

お送りします 新しい高齢受給者証を

方がお持ちの高齢受給者証は、7月 2日~昭和14年7月1日生まれ)の

で処分してください

さい。古い受給者証は、細かく刻ん 容に誤りなどがないか確認してくだ す。お手元に届きましたら、記載内 給者証を7月中に郵送でお届けしま

を併せて受給できることとし しています。その趣旨を踏ま 併せて受給できるように改正 と老齢または遺族厚生年金を かれていたことを考慮して、 月から、障害を持ちながら働 国民年金制度は、平成18年4 る外国籍市民に対し、外国籍 を受給できない重度障害のあ どにより、障害基礎年金など から、特別給付金と厚生年金 65歳以上の方で障害基礎年金 別給付金)を支給しています 前に20歳に達していたことな 市民重度障害者特別給付金(特 市では、国民年金制度改正 本市においても今年4月

健康づくり推進課成人保

録している外国籍市民または している方、もしくは住民登 対象者 京都市に居住地登録

ました。

申請期間 9月30日(水)まで ださい 厚生年金を除く)を受けていな 詳しくは、お問い合わせく

当 (371 · 7 2 1 7) 支援課身体・知的障害担

この機器の一端を直接左胸に ます。症状を自覚した際に、 となります。最近はご自分で の心電図が自動的に記録・保 密着させるだけで、10秒前後 モニター装置が開発されてい 簡単に使用できる小型心電図

定すること、その上で治療が ましょう。まずは、診断を確 ら、冷静に状況を把握し、 ません。ドキドキを感じた 必要かを主治医と相談してく 現性があるかどうかを確認し ずしも心臓病ばかりとは限り を強く受ける場合もあり、 張や、精神的ストレスの影響 整脈の中には、自律神経の緊 主治医にお見せください。 録を、医療機関での診察時に このようにして得られた記 再 必

京都市立病院副院長 循環器内科 古川啓三

外国籍市民重度障害者 特別給付金の支給要件を改正

外国籍市民であった方のうち、 次の**ア、イ、ウ**のすべてに当 録をしていた方 日)前に満20歳に達しており ア 基準日 (昭和57年1月1 てはまる重度障害のある方 基準日に日本国内で居住地登

障害者となった方でその障害 あった方、または、後に重度 の原因となった傷病の初診日 基準日前に重度障害者で

ゥ 障害基礎年金など (障害 が基準日前の方

が、心臓からの血液の拍出の時に不規則となり、この乱れ