

### 健康長寿 うきよう かわら版

#### 熱中症を予防しよう

昨年、京都市内では82人の方が熱中症で救急搬送されました。屋外だけでなく室内でも注意が必要です。

**どんなときになるの？**

- 気温・湿度が高いとき
- 日差しが強いとき
- 風が弱いとき
- 「暑さ指数\*」が高いとき

**水暑さ指数 (WBGT) とは**  
気温と湿度と日差しを組み合わせた指標。環境省のホームページで確認できます。

**どんな人がなりやすいの？**

- 乳幼児
- 高齢者
- 体調不良・体力のない人
- 肥満の人
- 暑さに慣れていない人
- 屋外で長時間作業している人

**5つの声かけで予防しよう**

- 温度に気をくばろう
- 飲み物を持ち歩こう
- 休息をとろう
- 栄養をとろう
- 声をかけ合おう

問 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎861・2177

### 蚊への対策で 快適な夏を

蚊による感染症を予防するため、蚊を発生させない、刺されないための対策をしましょう。

**【蚊の発生・活動】**  
蚊(ヒトスジシマカ)は小さなたまり水に産卵し、卵から約2週間で成虫になります。メスだけが産卵のために吸血し、主に昼から夕方にかけて活動します。  
\*発生場所の例  
植木鉢の受け皿、置きっぱなしのバケツ、放置されたタイヤ

**【対策】**  
■ たまり水をなくし、蚊の幼虫の発生を防ぐ。  
■ 網戸などで屋内への侵入を防ぐ。  
■ 屋外では長袖、長ズボンなど刺されにくい服装を心がける。

問 衛生課 ☎861・2186

## 情報掲示板

### 福祉

#### 福祉医療費受給者証(子ども医療を除く)の年度更新

前年の所得などに基づき更新可否の判定を行い、8月以降も受給資格のある方には7月末に新しい受給者証を、資格がなくなる方には資格喪失通知書を送付します。

また、以前に資格喪失となった方が、所得の変動などにより、受給対象となることがあります。この場合、8月中(\*重度障害老人健康管理費は7月中)に申請してください。

問 ひとり親家庭等医療・重度心身障害者医療・老人医療：福祉介護課福祉係 ☎861-1411  
重度障害老人健康管理費：保険年金課保険給付・年金担当 ☎861-2064

#### 平成28年度の介護保険料通知書をお送りします

平成28年度の介護保険料の確定額通知書を、7月下旬までに第1号被保険者(65歳以上)の方に送付します。

京都市にお住まいの方で、年額18万円以上の高齢・退職・障害・遺族年金を受給しておられる方は、特別徴収(年金からの引き落とし)になります。

特別徴収に該当しない方は、同封の納付書または口座振替で納めてください。新たに口座振替をご希望の方は、預貯金口座をお持ちの金融機関またはゆうちょ銀行(郵便局)でお申し込みください。

問 福祉介護課 介護保険担当 ☎861-1416



#### 7月中に新しい高齢受給者証をお送りします

市国保に加入している70~74歳の方がお持ちの高齢受給者証は、7月31日で有効期限が切れるため、新しい高齢受給者証を7月中にお届けします。

高齢受給者証の負担割合が3割の方へ負担割合が3割の高齢受給者証をお持ちの方で、世帯の平成27年中の収入が、次の条件1または条件2のいずれかに当てはまる場合は、申請により負担割合(\*)が1割または2割となります。申請が認定された場合、申請した月の翌月から適用されます。

\*昭和19年4月1日以前生まれの方は1割、昭和19年4月2日以降生まれの方は2割

●条件1  
70~74歳の国保加入者が1人(本人のみ)の場合は383万円未満(70~74歳の国保加入者が2人以上の場合は収入の合計額が520万円未満)

●条件2  
70~74歳の国保加入者と、国保から後期高齢者医療制度に移った方との収入の合計が520万円未満

問 保険年金課資格担当 ☎861-2032

#### 7月末までに障害基礎年金の所得状況届等をご提出ください

国民年金の障害基礎年金(年金証書の年金コードが「2650」または「6350」の場合)を受給されている方は、「所得状況届」等を保険年金課へ提出してください(平成28年1月2日以降に京都市外から転入された方は、前住所地の所得証明書が必要です)。

所得状況届等の提出がないと、年金の支払いが差し止められる場合がありますのでご注意ください。

問 保険年金課保険給付・年金担当 ☎861-2064

#### 7月中旬に後期高齢者医療保険料のお知らせをお送りします

#### 4月から特別徴収(年金からの引落とし)されている方

平成28年度の正式な保険料額と、平成28年10月、12月および平成29年2月に特別徴収する保険料額をお知らせします。

#### それ以外の方(7月以降に保険料を納付いただく方)

平成28年度の保険料額と、7月以降の保険料の納付方法についてお知らせします。

問 保険年金課資格担当 ☎861-2032

#### 7月中に新しい後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)をお送りします

現在、減額認定証をお持ちの方で、8月以降も交付要件(保険証の負担割合が「1割」で世帯全員が住民税非課税の場合)を満たしている方には、7月中に新しい減額認定証を郵送します(届かない場合は、ご相談ください)。ただし、世帯に所得不明者がいる場合などには、今までどおり交付申請を行っていただく必要があります。

問 保険年金課保険給付・年金担当 ☎861-2064

### 保健

#### 献血にご協力ください

日時	場所
7月26日(火) 10:00~12:00, 13:00~15:30	ライフ太秦店
7月29日(金) 10:30~12:00	山国診療所
7月29日(金) 13:30~15:00	京北出張所
8月5日(金) 10:00~12:00	嵐山小学校
8月5日(金) 14:00~16:00	花園小学校
8月12日(金) 10:00~12:00, 13:00~15:30	京都ファミリー

問 健康づくり推進課 管理担当 ☎861-2176

### 「肝炎ウイルス検査」を受けましょう!

日本人の40人にひとりが、B型またはC型肝炎ウイルスに感染していると推定され、特に40歳以上の方には検査が推奨されています。

肝臓がんの原因の80%以上がB型またはC型肝炎ウイルスによるものです。血液検査を行い、結果はおおよそ2週間後にご自宅に郵送します。

一生に一度は検査を受けましょう。

時 毎週火曜日9時~11時  
所 右京保健センター  
¥無料  
問 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎861・2177

#### 乳幼児歯科相談<要予約・先着順>

お子さんのお口の健康について心配なことがある方はご相談ください。

対 右京区在住の0歳~小学校就学前のお子さん

定 10名  
時 8月23日(火)、10月11日(火) 8時45分~10時受付

所 保健センター  
内 歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・歯科保健指導

要 母子健康手帳・歯ブラシ

¥無料  
申 前日までに電話または窓口へ

問・申 健康づくり推進課 母子・精神保健担当 ☎861-2179

### 文化

#### 右京中央図書館

##### 特集コーナー

7月「体験する京都」「虫の標本棚」  
8月「体験する京都」「オリンピックの世界」「8.15と世界平和」

問 右京中央図書館 ☎871-5336

#### 移動図書館 こじか号

7/23(土)10:30~12:00	京北合同庁舎前
8/ 1(月)11:00~11:40	西京極小学校
8/ 1(月)13:00~13:40	葛野小学校
8/ 3(水)13:10~13:40	嵯峨小学校
8/ 4(木)13:00~13:50	高雄小学校
8/ 8(月)10:10~10:40	宕陰小・中学校
8/ 8(月)10:50~11:20	愛宕ゆうこうの郷

問 移動図書館 ☎801-4196