

# 「国民健康保険証」 を更新します

～国民健康保険(国保)と後期高齢者医療制度のお知らせ～

問 医療保険課 (☎ 22-8124 / ☎ 22-2954)

## 国民健康保険証の更新

3月中旬から下旬にかけて郵送します

今の国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は、3月31日までになっています。4月から使用する新しい保険証は、3月中旬から下旬にかけて、簡易書留郵便(受け取りに印鑑が必要)で送付します。

留守などで新しい保険証を受け取ることができなかった場合は、一定期間(3月31日(日)まで)、郵便局で保管します。それ以降は、医療保険課の窓口でお渡しすることになります。古い保険証か、本人確認できるもの(運転免許証など)と印鑑を持参し、おいでください。

**保険料所得申告書は必要な世帯だけ**

税の申告をしていない人など、提出の必要がある世帯のみ、6月上旬に送付します。

所得申告書が送付された世帯は必要事項を記入し、同封の返信用封筒で期限までに返送してください。

## 異動の届出をお願いします

3月から4月にかけては、進学や就職・退職、引越など異動が多い時期です。

国保の保険証を持っている人が転出すると、倉吉市での国保資格は失われ、保険証は無効となります。ただし、進学や特定の施設に入所する場合には、医療保険課へ届け出ること、これまでどおり保険証を使うことができます。

また、就職や家族の扶養になつたことで国保以外の保険証ができたとき、また、退職により健康保険がなくなったときには、速やかに医療保険課へ届出をしてください。

届出が遅れると、保険料をさかのぼって納める必要が生じたり、保険料の二重払いとなる場合があります。

**保険証の切り替え中に  
受診する場合**

保険の切り替え手続き中に、医療機関を受診する場合は、必ず保険の切り替え中であることを医療機関の窓口で伝えてください。

国保の資格がないのに、国保の保険証を使用した場合、医療費を国保に返還していただくこととなります。ご注意ください。

## 自己負担割合

70歳以上75歳未満(現役並み所得者以外)の自己負担割合は、据え置かれる予定

70歳以上75歳未満(現役並み所得者以外)の自己負担割合(病院での窓口負担)は、4月1日より1割から2割に引き上げられることになっていましたが、自己負担割合の軽減特例措置が延長され、当面の間、自己負担割合が1割に据え置かれる予定です。

それにより、現在、現役並み所得者以外となっている人には、4月からも引き続き、1割負担となることを記載した高齢受給者証を、保険証と一緒に送付する予定です。



## 社会保険料控除



平成24年中(1月1日～12月31日)に支払った国保と後期高齢者医療の保険料は、平成24年の確定申告時に所得控除(社会保険料控除)の対象になります。申告漏れがないよう、注意してください。

納付書で支払った領収書を紛失した場合など、年間の保険料納付額が分からない場合には、医療保険課までお問い合わせください。

## 非自発的失業者の国民健康保険料軽減

65歳未満で、倒産・解雇などにより離職した人(雇用保険の特定受給資格者)や、雇い止めなどにより離職した人(特定理由離職者)は、申請により、国民健康保険料の軽減を受けることができます。

必ず「雇用保険受給資格者証」を持って、医療保険課の窓口で申請してください。

### 【対象者】

雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34の人

### 【軽減額】

国民健康保険料は、前年の所得などをもとに算定します。保険料の軽減が適用された場合には、前年中の給与所得を30/100とみなして保険料を算定します。

### 【軽減期間】

離職日の翌日から翌年度末までの期間です。

※雇用保険の求職者給付(基本手当など)を受ける期間とは異なります。

## 国民健康保険料の納付相談について

国民健康保険料は、納付期限までに納付しないと督促状が送付されます。さらに、相談もなく未納が続くと、財産の差し押さえ、医療機関窓口でいったん医療費の全額を負担しなければならぬ資格証明書の交付といった措置の対象となります。事情により納付が困難な場合は、納付方法について、早めに医療保険課にご相談ください。納付義務者の生活状況や事情に応じて、徴収猶予や分割納付、および減免などの制度があります。放置せずに、必ずご連絡、ご相談ください。

## 医療費

近年、医療費の増加傾向が続いています。ちょっとした心掛けで節約できる医療費があります。国保制度の安定的な運営のため、皆様のご協力をお願いします。

## 医療費の節約にご協力を

同じ病気で複数の医療機関にかかる、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬が体に負担を与えてしまうなどの心配があります。同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。

## かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、あなたの病歴や健康状態などを把握して、健康管理全般のアドバイスをするお医者さんのことです。身近に「かかりつけ医」を決めておき、気になることがあったら、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。ほかの診療科や、総合病院での受診が必要であれば、かかりつけ医が紹介してくれます。

普段、健康だから必要ないと思わず、かかりつけ医を持っておくことをお勧めします。

## 「おくすり手帳」を活用しましょう

薬は、飲み合わせによって副作用を生じることもあります。

薬局で相談の上、「おくすり手帳」を活用して、お医者さんや薬剤師さんにチェックしてもらいましょう。

また、薬が余った時は、お医者さんや薬剤師さんに服用について相談しましょう。

## できるだけ昼間に受診しましょう

緊急性がないにもかかわらず、休日や夜間に受診すると、重篤な患者さんの治療に支障をきたしたり、お医者さんの負担が増える原因になります。また、時間外加算があるため窓口負担も高額になります。

## 子どもの急病で心配なときの電話相談

休日や夜間、子どもが急病のとき、緊急に受診すべきかどうかのアドバイスがもらえます。

### 【とっとり子ども救急ダイヤル】

☎ #8000  
ダイヤル回線・IP電話の場合  
☎ 03-5276-9137(相談料無料、通話料は利用者負担)

### 利用時間

平日…午後7時～11時  
土日・祝日など…午前9時～午後11時

## 「鳥取県後期高齢者医療懇話会」の委員を募集

後期高齢者医療制度の運営などについて、意見を伺うために設置する「鳥取県後期高齢者医療懇話会」の委員を、被保険者の皆さんから募集しています。

任期…4月1日(月)～平成27年3月31日(火)

応募資格…鳥取県後期高齢者医療の被保険者(平成25年4月1日現在)

募集人員…6人以内

応募期限…3月18日(月)必着

応募方法…応募申込書に必要事項を記載して提出してください。

※応募申込書は、市役所医療保険課、広域連合事務局にあります。また、広域連合ホームページからも印刷できます。

☎ 鳥取県後期高齢者医療広域連合総務課(〒689-0714 東伯郡湯梨浜町龍島500) ☎ 32-11097 / FAX 32-11067

# レッツ! 介護予防

## 公開なごもう会

「なごもう会」では、高齢者が寝たきりや認知症などにならないように、介護予防事業として健康体操やレクリエーションなどを各地区で実施しています。

3月は、この会をたくさんの人に知ってもらうため、次のとおり「公開なごもう会」として開催します。

### 日程

地区	日程
上北条	3月 5日(火)、19日(火)の午前
上井	3月 5日(火)、19日(火)の午後
西郷	3月 6日(水)の午前
上灘	3月 14日(木)、28日(木)の午後
成徳	3月 14日(木)、28日(木)の午前
明倫	3月 1日(金)、15日(金)の午後
灘手	3月 13日(水)、27日(水)の午前
社	3月 7日(木)、21日(木)の午後
北谷	3月 4日(月)、18日(月)の午後
高城	3月 12日(火)、26日(火)の午後
小鴨	3月 11日(月)、25日(月)の午前・午後
上小鴨	3月 8日(金)、22日(金)の午前
関金	3月 8日(金)、22日(金)の午後

※「午前」：午前10時～11時30分

※「午後」：午後1時30分～3時

ところ：各地区公民館

※ただし、高城地区はさわやか人権文化センター、関金地区は関金総合文化センター

※見学希望の人は、直接会場へおいでください。

※見学には送迎はありません。

**対象者**：おおむね65歳以上で要支援・要介護認定を受けておらず、一定の条件にあてはまる人  
＝ボランティアでの参加者も募集中です＝

問 長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 3月の認知症の人と家族の会 「家族の集い」

### 倉吉会場 第3木曜日

と き：3月21日(木)午前10時～正午

ところ：成徳公民館

※今回は、琴浦町の「家族の集い」との交流会を予定しています。

※関金会場の今年度の集いは、終了しました。

問 長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 3月ホッといきいき教室

### ～介護予防教室～

【と き】3月25日(月)午前10時30分～午後3時

【内 容】午 前：「介護予防についての話・レクリエーション」

午 後：自由時間(脳トレクイズ、ニュースポーツ、健康相談など)

【ところ】グリーンスコアセキがね

【参加料】1,300円(昼食・入浴料)

【募集条件】65歳以上で、介護認定を受けていない人

※毎月1週間前までに申し込みが必要です。

※送迎を希望する場合は、送迎します。

※欠席する場合は、前日までに必ず連絡してください。

問 長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 介護家族交流会

レクリエーションや介護の実践、情報交換をして、日ごろの介護の疲れを発散しましょう。

と き：3月12日(火)午前11時～午後2時30分

ところ：上灘公民館

**対象者**：在宅で高齢者を介護している市内在住の人

**講 師**：福澤 美恵子さん(倉吉体育文化会館 館長)

石賀 純子さん(認知症地域支援推進員)

**参加費**：無料(昼食代650円のみ自己負担)

**申込期限**：3月8日(金)

※長寿社会課、または各地域包括支援センターに申し込んでください。

問 長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 平成22年夏実施「くらしシニアアンケート」より④

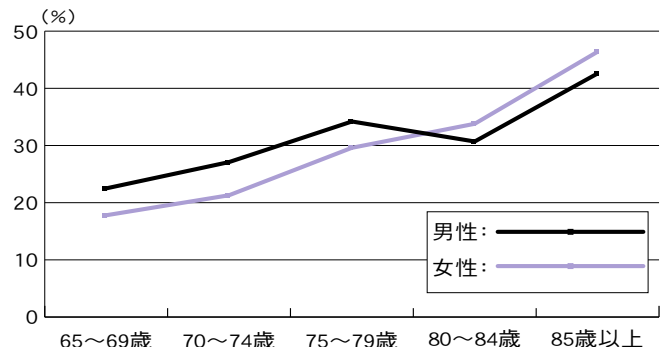
### 【認知機能の状況】

認知機能の低下は、生活全般に大きな影響を及ぼします。男女とも加齢、特に男性は70代、女性は80代以降に認知症の危険性が高くなる傾向にあります。男女ともに80代では、3人に1人は認知症が疑われ、特に閉じこもりや社会参加していない人の危険性が高くなっています。

### 【要介護状態にならないために】

- ・日ごろから脳を鍛えましょう(パズル・クイズなど)。
- ・簡易検査で認知機能の診断をしてみましょう。  
(認知機能の低下予防は、早期発見・早期対策(治療)が重要です。長寿社会課や包括支援センター、一部の集団健

診会場では、簡単にできる認知機能の診断を実施します。また、各地区で認知症予防教室も開催しています)



▲認知機能の低下の危険性がある人の割合





## ～講演から～

なぜ差別をしてしまうのか  
そして安心して暮らせるまちは

仲野 誠さん(鳥取大学地域学部 准教授)

私たちは、存在証明を得たい(愛されたい、認められたい)という根源的な欲求から、さまざまなふるまいをします。装ったり、地位や能力を獲得しようとしたりしてあくせくします。これは、すべては「認められたい」という欲求からきています。

他者への「差別」も自己の存在証明の有効な手段の一つです。相手をおとしめ、価値を奪い、楽をして自分を証明する方法です。自己の存在証明がうまくいっていない人は、他者に厳しくなりがちです。

差別をしなくても、より安定した存在証明を得る方法は、自分を承認してくれる人と関係性を構築することです。無条件に愛されることによって人は生きていけます。それをお互いに築くことが、最も確かな「安心」と言えるのではないのでしょうか。

関係性(安心)を築くには、丁寧に言葉を交わすことが大切でしょう。一緒に苦勞することも引き受けて、敬意をもって対話することが重要です。

フォーラムには、外国にルーツを持つ人やその支援者、市民が参加して意見交換をしました。  
参加した外国にルーツを持つ人たちは、医療、子育て、仕事のこなど生活全般について、「外国人というだけでサービスを受けられない」、「情報を得ることができない」などの悩みや不安の声が、次々に上がりました。

## 外国にルーツを持つ人の声

「日本に来て10年以上。祖国で仕事がなく、日本にやってきて、今のパートナーに巡り会った。どうして日本に来たのか、何の仕事をしているのかなど、知っていないながら、気遣いもなく聞かれた。今でも、根拠のない想像だけで、幼い子どもたち

## お互いを認め、尊重し合える人権文化のまちに

2月3日(日)、人権のために学ぶ同和教育講座(第7回)として、「安心して生活できる地域づくり」をテーマに、外国にルーツを持つ人の人権フォーラムを開催しました。鳥取大学地域学部准教授・仲野誠さんの講演のあと、さまざまなことを語り合いながら、外国にルーツを持つ人と交流を深めました。

## 受け入れられたい

話す人がいて深く傷ついています」

突き詰めると、外国人というだけで受け入れられない、差別を受ける、一所懸命やっていると認められないという訴えのように聞こえます。受け入れられたい欲求は、誰にでもあります。言語や文化の違い、予断と偏見という壁があり、一層の苦勞があることは想像できます。

## まずは話ができる環境を

話し合いの中で、外国にルーツを持つ人の安心は、「自分を認めてもらうこと」、「自分を受け入れてもらうこと」と分かれました。そこで、まずは自分たちが行動し、お互いに話ができるネットワークをつくることに提案されました。

外国にルーツを持つ人たちだけでなく、市民一人一人が、地元を愛着を持ち、住んで良かったと思うようなまちにしたいものです。

## 倉吉市男女共同参画推進市民会議委員募集

男女共同参画社会の形成について、積極的にアドバイスしてくださる委員を募集します。

任期：2年(4月1日～平成27年3月31日)

募集人数：4人

応募方法：住所、名前、電話番号、ファックス番号、電子メールアドレスを人権政策課に連絡してください。※応募用紙があります。

応募期限：3月25日(月)

☎人権政策課(☎22-8130 / FAX 22-8135 / 人権政策課 saku@city.kurayoshi.lg.jp)

## くらし男女共同参画推進スタッフ募集

役割：男女共同参画の理解を深めるための自主学習・啓発活動

任期：1年(4月1日～平成26年3月31日)

募集人数：若干名

応募方法：住所、名前、電話番号、ファックス番号、電子メールアドレスを人権政策課に連絡してください。※応募用紙があります。

応募期限：3月25日(月)

☎人権政策課(☎22-8130 / FAX 22-8135 / 人権政策課 saku@city.kurayoshi.lg.jp)



## 倉吉パークスクエア 3月の催し物ピックアップ

倉吉未来中心 (TEL23-5390/FAX47-0255)、倉吉交流プラザ (TEL47-1181/FAX47-1180)

### 倉吉未来中心 大ホール

#### ■ヤマハ音楽教室発表会

と き：3月10日(日)13:00～16:00

#### ■中部地区スプリングコンサート

と き：3月17日(日)13:00～15:30

#### ■ジョイントコンサート「出発…たびだち」

と き：3月20日(水・祝)18:00～20:30

#### ■第17回倉東フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会

と き：3月24日(日)14:00～16:30

#### ■倉吉西高等学校音楽部 第22回定期演奏会

と き：3月31日(日)14:00～16:00

### 倉吉未来中心 小ホール

#### ■第21期 打吹童子ばやし演奏会 MATSURI

～たくさんのありがとうを一打にこめて～

と き：3月9日(土)13:30～15:00

#### ■鳥取中央育英高等学校音楽部定期演奏会

と き：3月10日(日)16:30～18:30

#### ■合唱団こさじ 4thコンサート

と き：3月17日(日)14:00～16:00

#### ■バイオリン・ピアノコンサート

と き：3月20日(水・祝)13:30～15:40

### ■中部地区高等学校演劇合同公演

と き：3月24日(日)13:00～15:30

### ■スプリングダンスパーティ

と き：3月31日(日)13:30～16:00

### 倉吉未来中心 アトリウム

### ■倉吉未来中心地域活性化事業

#### みらい音楽堂スペシャルvol.2

【出演】劇創西社OHKUS

と き：3月10日(日)12:00～13:00

### 倉吉未来中心 リハーサル室

### ■社交ダンスパーティー

と き：3月24日(日)13:30～16:30

### 倉吉交流プラザ ボランティア交流室

### ■行政書士無料相談会

と き：3月17日(日)10:00～15:00

### ふれあい広場

### ■フリーマーケット「くらしよ大市」

と き：3月31日(日)9:00～12:00

### 食彩館

### ■食彩館プチグル通りライブ

と き：3月31日(日)11:00～12:00～

### = 展覧会・展示会 =

《百花堂》■NHK文化センター水彩画倉吉教室展 2日～7日 ■MGJフォトクラブ作品展 9日～13日

■倉鋪悠油彩画展 16日～24日 ■砂丘社ミニアチュール展 26日～4月1日

《リフレプラザ倉吉》■高山秀子ガラスアート作品展 1日～13日 ■ちぎり絵教室作品展 15日～30日

《民藝画廊》■福井一尊作品展SANIN BIYORI(さんいんびより) 9日～17日

《ギャラリー藍》■第13回みささ版画の会展 3日～10日

### = スポーツ =

《市営ラグビー場》■鳥取県7人制ラグビー大会 17日 ■打吹カップタグラグビー大会 24日

《市営武道館》■鳥取県少年柔道選手権大会 10日

■鳥取県春季中学校柔道錬成大会 16日 ■錬心館空手 第6回鳥取地区-近県青少年交流大会 24日

《市営陸上競技場》■中国電力 エネルギアランナーズスクール 2日 ■第23回因伯シルバーグラウンドゴルフ倉吉市予選大会 28日



ケーブルテレビとスマホのセットがおトク!

auへのお申し込みが必要です



au スマートフォン



ケーブルプラス電話  
ケーブルインターネット

NCN 日本海ケーブルネットワーク株式会社

0800-123-2255

※携帯電話・PHS・一部のIP電話・公衆電話からはご利用いただけません。

広告募集申!! 倉吉市総合政策課  
TEL 22-8161 / FAX 22-8144



# 市立図書館

倉吉市立図書館 (☎47-1183 / ☎47-1180)  
せきがね図書館 (☎45-2523)

## 【今月のオススメ本】

### 「孤独な放火魔」

夏樹 静子 / 著 (文藝春秋)

裁判はいつも、無数の人生を浮き彫りにする…。現代の日本を象徴するかのような3つの事件について、悩み、議論する裁判員たちをリアルに描く。



### 「認知行動療法セルフケアブック」

清水 栄司 / 監修 (講談社)

「認知行動療法」を活用して、職場でのストレスを解消するための方法を解説した書き込み式のセルフケアブック。



### 「ONE PIECE FILM Z」

尾田 栄一郎 / 原著

浜崎 達也 / ノベライズ著 (集英社)

破壊兵器ダイナ岩が奪われ、“新世界”が消滅の危機に。事件の首謀者の元海軍大将ゼットに、ルフィら“麦わらの一味”が立ち向かう! 昨年12月公開の同名映画を小説化。



### 「ファオランの冒険 2」

キャスリン・ラスキー / 著

中村 佐千江 / 訳 (メディアファクトリー)

マクダンカン一家の群れの骨ウルフとなったファオランは、炎の石を守る「聖ウルフ」を目指す。だが、そんなファオランに恐ろしいワナが…。



## 【今月のイベント】

### ▼第36回鳥取県出版文化賞受賞記念

県立図書館郷土文化講演会「倉吉がすり～藍に生きて～」

と き：3月9日(土)午前10時～

ところ：倉吉交流プラザ 視聴覚ホール

講 師：福井 貞子さん(鳥取県無形文化財保持者)

## 【お知らせ】

### ▼「おはなしのへや」をご利用ください

開館中、おはなし会などの催しが無いときは、読書や親子での絵本の読み聞かせなどに利用できます。職員に声を掛けてください。

### 3月の開館日 カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
休館日：4、11、18、21、25、28日 資料整理休館日：28日							1 2
○おはなしかい(11:30～)倉	③	4	5	6	7	8	9
◇あかちゃんのおはなしかい(11:00～)倉	10	11	12	13	14	15	16
□むかし話をきく会(11:30～)倉	17	18	19	20	21	22	23
△おはなしかい(10:30～)関	24	25	26	27	28	29	30
	31						

# 倉吉博物館

(☎22-4409 / ☎22-4415)

## 第36回倉吉市創作文華展

俳画・水墨画・ちぎり絵・切り絵・押し絵・絵手紙・押花絵などの作品を展示します。

日ごろの創作活動の成果をご覧ください。

と き：3月20日(水・祝)～24日(日)

※会期中は無休



昨年の創作文華展(ちぎり絵)

### 倉吉博物館講座⑨「ぼくの倉吉発見」

長崎県五島列島出身で、昨年4月に倉吉に来た学芸員が、初めて倉吉で生活して感じたことや魅力について紹介します。

と き：3月10日(日)午後1時30分～3時

ところ：倉吉博物館 研修室 ※申込・参加費不要

### 倉吉博物館講座⑩「押し花しおりをつくってみよう」

創作文華展の部門「押花絵」に親しむことができます。体験講座です。美しい押し花を使って、オリジナルのしおりを作ります。気軽にご参加ください。

と き：3月20日(水・祝)

午後1時30分～3時30分

ところ：倉吉博物館 ホール

参加費：100円

※制作の所要時間は10分程度で、時間内のいつでも参加できます(申込不要)。



押し花しおり

## \*\*\*\*\* 展覧会のご案内 \*\*\*\*\*

### ▶鳥取県文化功労賞受賞記念巡回展

会 期：3月3日(日)～10日(日)

### ▶鳥取短期大学絃研究室修了作品展

会 期：3月29日(金)～31日(日)

今月の休館日：4日(月)、11日(月)、18日(月)、  
25日(月)