

がん検診無料クーポン券の利用はお済みですか？

対象の方には、6月末に、乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付しています。クーポン券の有効期限は2月29日までです。期間間際になると予約が集中し、受診できなくなることもありますので、早めに受診しましょう。

種類	対象年齢 (2019年4月1日現在)
乳がん検診(女性)	40歳の方(昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方)
子宮頸がん検診(女性)	20歳の方(平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方)

■無料クーポン券の対象でない方も少ない費用負担で受診できます。

【乳がん検診】今年度内に40歳以上の偶数年齢になる女性【子宮頸がん検診】今年度内に20歳以上の偶数年齢になる女性

※乳がん検診は、検診機関への予約が必要です。検診の予約・当日の受付時には「熊本市の乳がん(または子宮頸がん)検診」とお伝えください。詳しくは、健康づくり推進課(☎361-2145)へ。

難病の医療講演会・交流会 無料

①難病フェスタ～当事者と支援者&支援者同士をつなぐ～

日 1月25日(土)午後1時～4時
場 ウェルパルクまもと1階大会議室
難病の方の在宅療養を支援する団体の紹介や医療福祉に関する機器等の展示および体験

②難病と口腔ケア

日 1月30日(木)午後1時半～3時半
場 県難病相談・支援センター(東区東町4丁目11-1)
医師の講話、交流会
師 中山 秀樹さん(熊本大学大学院生命科学研究部歯科口腔外科学分野教授)
対 難病患者・家族
【共通】 申 県難病相談・支援センター(☎331-0555)へ
(医療政策課 ☎364-3300)

精神保健家族教室

日 1月19日(日)午後1時半～ 場 富合公民館(アスパル富合内)研修室1
題 「障害を持つ方を支える相談支援の現状」
師 平田 晴彦さん(熊本市障がい者相談支援センター絆センター長)
対 市内に住む精神障がいのある方と家族(入院患者の家族も可)
定 50人 申 当日直接会場へ
(精神保健福祉室 ☎361-2293)



ひきこもりについてお悩みではありませんか

①ひきこもり家族教室 無料

日 1月20日(月)午後1時半～3時半
場 ウェルパルクまもと3階
対 ひきこもりのことで悩みを抱える家族がその思いを語り、分かち合い、理解を深める場
題 アサーショントレーニング(自分と相手を大切に表現する表現技法)
対 ひきこもりのことでお悩みの家族
申 初めてのの方は事前面談の要予約

②ひきこもり出張型支援 無料

日 東区:1月8日、南区:1月15日、西区:1月22日、北区:1月29日
場 区役所
対 ひきこもりのことでお悩みの本人または家族
申 初めてのの方は事前に要予約

【①②共通】 固 ひきこもり支援センター「りんく」(☎366-2220 平日午前9時～午後4時)へ電話またはホームページ(<http://www.kumamoto-link.com/>)へ
(こころの健康センター ☎362-8100)

依存についてお困りではありませんか

【アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存に伴う問題への相談窓口】

①依存症個別相談(月1回)

対 依存症に悩む本人、家族 申 電話

②依存症家族教室

日 1月7日(火)午後6時半～8時半
題 依存症と家族の対応
師 熊本ダルク / 日 1月21日(火)午後1時半～3時半
内 学習会「家族の対応」
対 依存症に悩む家族

③依存症当事者グループミーティング

期 月2回。日程は要問い合わせ
対 依存症に悩む本人

【共通】 場 ウェルパルクまもと 申 ②③は、初めてのの方はまず電話ください
固 こころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)

障がい者サポーター研修会

日 2月7日(金)午後6時半～8時半
場 ウェルパルクまもと1階大会議室
師 精神障がいピアサポーター
定 60人(先着順) 申 1月17日から研修会名、氏名、電話番号(ファクス番号)、必要な配慮(車いす利用、聴覚障

がいなど)を電話(☎334-1500)またはファクス(370-2002)、ホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ ※要約筆記、手話通訳者が必要な方は、1月30日までに申し込みください。

(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

希望荘パソコン短期集中講座 受講生募集

①簡単表作成！エクセル初級

日 1月17日～2月21日毎週金曜(全6回)午後1時～3時 費 540円

②パソコン入門

日 1月12日～2月9日毎週日曜(全5回)午前10時～正午 費 1枚20円～(資料印刷代)

【①②共通】 場 希望荘 対 市内に住む障がいのある方 定 6人(抽選・初受講の方優先) 申 1月6日までに希望講座、住所、氏名、電話番号を電話またはファクス(364-5309)で障がい者福祉センター希望荘(☎371-5533)へ
(障がい保健福祉課 ☎328-2519)



高額医療・高額介護合算療養費の申請受付が始まります

支給対象者には、1月から2月までの間に順次、申請用紙をお送りします

高額医療・高額介護合算療養費制度とは？

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減するための制度です。

世帯内の同じ医療保険の加入者で、医療保険と介護保険の両方の自己負担額(病院などの医療機関、介護施設などに支払った自己負担額)1年間分を合算した額が下記の基準額を超える場合、申請をすると高額医療・高額介護合算療養費が支給されます。支給の可能性のある世帯には申請用紙が送付されますので、内容を確認し、申請を行ってください。
【今回の申請は、平成30年(2018年)8月1日～令和元年(2019年)7月31日までの自己負担額が対象】

※国民健康保険もしくは後期高齢者医療保険+介護保険の利用分に応じ按分された額が、それぞれの保険者から支給されます。

※申請は、令和元年(2019年)7月31日現在で加入している医療保険の保険者で受け付けます。(別途、添付書類が必要な場合があります)

【基準額(世帯の自己負担限度額)】

●国民健康保険加入者で70歳未満の方

世帯の所得区分(※1)	基準額
901万円超	212万円
600万円超 901万円以下	141万円
210万円超 600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

※1…70歳未満の所得は、同一世帯の全ての国保被保険者について、所得から基礎控除(33万円)を差し引いた額の合計です。

詳しくは、区役所区民課へ。介護保険の自己負担額については、区役所福祉課へ。

●①国民健康保険加入者で70歳以上75歳未満の方
②後期高齢者医療制度加入者

負担割合		世帯の所得区分		基準額
①国民健康保険加入者	②後期高齢者医療制度加入者			
3割	3割	住民税課税所得690万円以上		212万円
		住民税課税所得380万円以上		141万円
		住民税課税所得145万円以上		67万円
2割または1割(※2)	1割	一般		56万円
		住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円
			区分Ⅰ	19万円(※3)

※2…昭和19年4月1日以前生まれの方は1割負担(特例措置)

※3…区分Ⅰの世帯で、介護(予防)サービスの利用者が複数いる場合、医療保険からの支給の基準額は19万円、介護保険からの支給の基準額は31万円それぞれ計算されます。

(国保年金課 ☎328-2290)

日=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 内=内容 題=演題 師=講師 出=出演 対=対象 定=定員 費=費用 持=持参物 申=申込 問=問合わせ先

本年もよろしくお祈りします

お年玉プレゼント

対象店舗にてこの「市政だより」をご持参。ご提示いただくと

ガリッ5Lプレゼント!!

期間: 2020.1/6(月)～1/31(金)
受付時間: 9時～18時

10L以上の給油で

南国殖産

エネルギー事業本部

熊本インター店 熊本市東区御領8-4-70 096-380-5549	広崎店 上益城郡益城町広崎788-1 096-286-6967	桜木店 熊本市南区桜木6丁目2-1 096-214-6680	西原店 阿蘇郡西原村布田1035-3 096-349-4649
熊本空港インター店 熊本市東区佐土原1丁目14-40 096-360-5310	保田窪店 熊本市東区保田窪本町13-31 096-382-4411	城南バイパス店 熊本市南区城南町阿高古川152-3 0964-46-6700	
南熊本店 熊本市中央区南熊本2丁目7-10 096-366-4897	川尻店 熊本市南区野田3-12-21 096-357-4805	花立店 熊本市東区花立3丁目39-22 096-369-6683	城山上代店 熊本市西区上代4-12-30 096-356-4160
釈迦堂店 熊本市南区富合町釈迦堂630 096-358-7611	嘉島店 上益城郡嘉島町井寺3166 096-237-3030		

店舗詳細はこちらから!

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の(株)ホープ(☎092-716-1401)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。