

各保険の医療費通知の確認を

マイナンバーカードを健康保険証利用登録すると医療費控除の申告が便利に

医療費通知は定期的に各世帯へ送付

市や県後期高齢者医療広域連合は、医療保険の加入者に医療費の状況を伝え、医療保険制度を健全に運営していくため、医療費通知を定期的に送付しています。健康管理や請求内容の確認に利用してください。送付時期は下表のとおりです。社会保険などの人は、加入している健康保険組合に問い合わせてください。
【問】市健康づくり課国民健康保険係 (☎ 77・8506)、県後期高齢者医療広域連合 (☎ 092・651・3111)



国民健康保険	
受診月	発送月
令和5年1月～7月	送付済み
令和5年8月～9月	12月中旬
令和5年10月～11月	来年1月末
令和5年12月～来年1月	来年4月中旬

後期高齢者医療保険	
受診月	発送月
令和4年12月～令和5年7月	送付済み
令和5年8月～11月	来年2月中旬
令和5年12月～来年3月	来年7月末

医療費通知は医療費控除の申告に利用可能

医療費通知は、確定申告の医療費控除を申告するときに、医療費の領収書代わりに使うことができます。ただし、申告時に医療費通知が届いていない分や、医療費通知に記載されていない医療費を申告する場合は、領収書に基づいて医療費控除明細書の作成が必要です。
【問】市税務課市民税係 (☎ 77・8453)

マイナンバーカードの保険証利用で便利に

マイナンバーカードを持って健康保険証利用登録をしている人は、マイナポータル上で医療費通知の内容を見ることができます。また、e-Taxと連携して医療費通知情報の自動入力もできるので、確定申告のときに便利です。詳しくは国税庁の公式サイトで確認してください。
【問】市健康づくり課国民健康保険係 (☎ 77・8506)



冬の入浴はヒートショックに注意

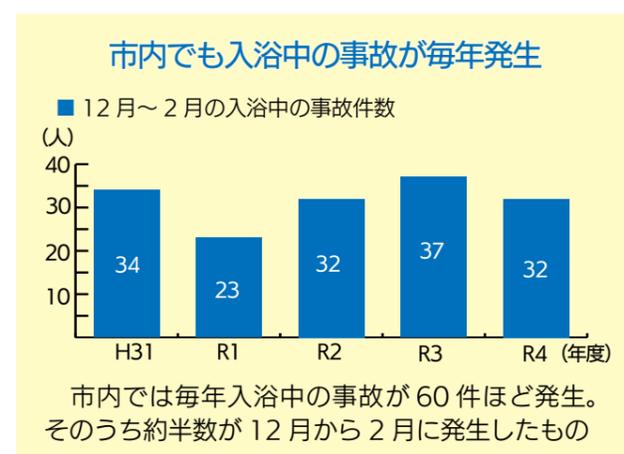
入浴中事故死は12月から2月に集中 脱衣所などを暖めて温度差から体を守ろう



寒さが本格化してきたこの季節、怖いのが急な温度変化によって失神などが起こるヒートショック。そこで今回はヒートショックを防ぐポイントをまとめました。

ヒートショックを防ぐポイント

- ①脱衣所や浴室を暖める 入浴前に脱衣所にヒーターを置いたり、浴槽のふたを開けたりして、脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②風呂の温度は41度以下、つかる時間は10分まで 半身浴でも、長時間の入浴は気を付けましょう。
- ③ゆっくり浴槽から立ち上がる 浴槽内で倒れないよう、手すりなどをつかんでゆっくり立ち上がりましょう。
- ④食後や飲酒後すぐに入浴しない 食後30分から1時間以内やお酒が抜けないうちの入浴は避けましょう。
- ⑤入浴前に家族に声を掛ける 入浴中の事故は早期発見が大切。入浴前に家族に声を掛けましょう。



【問】市消防本部消防課 (☎ 74・0122)

申請を忘れずに 低所得の子育て世帯への給付金

子ども1人に5万円支給 申請が必要な人は2月29日(木)までに申請してください

市は、低所得の子育て世帯を支援するため、特別給付金を支給しています。支給額は対象となる子ども1人当たり5万円。下の表を確認し、申請が必要な人は、期限までに申請してください。詳しくは市公式サイトで確認してください。

●申請方法 申請書と必要書類を市子育て支援課へ提出。申請書は同課で配布する他、市公式サイトからもダウンロード可
【問】同課児童家庭係 (☎ 77・8522)



●給付対象者 (市内に住む低所得の子育て世帯が対象)

世帯タイプ	対象条件	申請状況
ひとり親世帯	令和5年3月分か4月分の児童扶養手当の支給を受けている人	申請不要 (支給済み)
	公的年金を受給していたため、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人 令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人で、食費などの物価高騰の影響で収入が児童扶養手当の対象になる水準となった人	申請が必要 ●申請期限 2月29日(木)
その他の世帯	令和4年度にその他の世帯として子育て世帯生活支援特別給付金を受け取った人	申請不要 (支給済み)
	平成17年4月2日から令和6年2月29日生まれの児童が20歳未満の障がい児を養育する人で、令和5年4月以降の児童手当が特別児童扶養手当の支給を受けていて、令和5年度の住民税が非課税の人	各手当の4月分受給者には支給済み。5月分からの受給者には申請不要で随時支給中
	平成17年4月2日から令和6年2月29日生まれの児童が20歳未満の障がい児を養育する人で、令和5年1月1日以降に食費などの物価高騰の影響で家計が急変し、収入が住民税非課税相当になっている人 平成17年4月2日から平成20年4月1日生まれの高校生世代のみを養育する人で、令和5年度の住民税が非課税の人	申請が必要 ●申請期限 2月29日(木)

※ひとり親世帯・その他の世帯のどちらかで給付金を受給すると、もう一方の給付金は受給できません。

ひとり親家庭の就職や養育費取得を支援

高卒認定試験対策、養育費の公正証書作成や契約にかかる費用を助成します



市は、今年度からひとり親家庭の就職、養育費の書類作成や契約を支援する事業を実施しています。詳しくは市子育て支援課窓口か市公式サイトで確認してください。
【問】同課児童家庭係 (☎ 77・8522)

高卒認定試験対策の費用を支援

ひとり親家庭の親や子どもが高等学校卒業程度認定試験の対策講座を受ける際の費用を助成します。
●対象者 市内在住のひとり親家庭の親や子どもで、次の要件を全て満たす人▷大学入学資格を持っていない▷児童扶養手当を受給できる所得水準▷試験合格が就職に必要▷過去に同じ給付金を受けていない

●補助額 受講料の6割(上限15万円)

養育費に関する公正証書等作成支援

ひとり親が調停証書や和解調書など養育費の公正証書を作成するときにかかる費用を補助します。

●対象になる経費 公証人手数料、収入印紙代、戸籍謄本等添付書類取得費用、郵便切手代

●補助額 費用の全額(1人1回限り上限3万円)

養育費保証契約締結支援

ひとり親が養育費保証契約を保証会社と締結するときに、本人が負担する費用を補助します。

●補助額 費用の全額(1人1回限り上限5万円)