



皆さんの健康のためにも 医療機関の**適正受診**を心がけましょう

▶ 問い合わせ
函子育て支援課
☎0287(46)5533

市では、子どもやひとり親家庭、重度心身障害者、妊産婦を対象に保険診療自己負担分の医療費を助成しています。制度を維持するためにも、医療機関の適正受診をお願いします。

〈適正受診って?〉

できるだけ医療機関にかからないようにするといったものではありません。むしろ様子を見ていて重症化すると、治療に時間がかかり入院や通院で医療費が高額になる可能性があります。

体の不調を感じたら早期に受診しましょう。

〈はしご受診(重複受診)は控えよう〉

同じ病気で複数の医療機関にかかる、医療費が増えるだけでなく、同じ検査や投薬によって体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

〈かかりつけの医師・薬局を持とう!〉

何かあったときにすぐ受診や相談ができるかかりつけの医師がいると、病歴や体質などを把握して安心です。また、かかりつけの薬局では薬歴が分かるので、飲み合わせなどを相談することができます。

適正受診のポイント

夜間や休日など診察時間外の受診は、割増料金で医療費が高くなるほか、急病人の治療に支障をきたす恐れがあります。平日の診察時間内に受診できないか、一度考えてみましょう。休日や夜間の急な発熱やけがなどで心配なときは「とちぎ救急医療電話相談」で受診が必要か相談できます。



◀子ども(15歳未満)▶ 月～土曜 午後6時～翌朝8時
日曜、祝日 24時間

☎ 局番なしの#8000
または 028(600)0099

◀大人(15歳以上)▶ 月～金曜 午後6時～10時
土・日曜、祝日 午後4時～10時

☎ 局番なしの#7111
または 028(623)3344



地元の歴史や文化を学び、魅力を人に伝えよう! 塩原温泉まちなめぐり案内人を募集します

▶ 申し込み・問い合わせ
塩原温泉観光協会
☎0287(32)4000

塩原温泉の歴史や文化などを学び、魅力を来訪者に伝える「塩原温泉まちなめぐり案内人」。案内人(ガイド)に必要な知識を身に付けるための講座を開催します。講座は、教養講座(主に屋内)と案内・説明実技講座(主に屋外)を組み合わせ実施します。

塩原温泉まちなめぐり案内人って?

塩原温泉の来訪者に歴史、文化、自然、温泉、遊びなどの魅力を伝えるボランティア団体です。塩原温泉バスターミナルに併設されている「塩原温泉まちなめぐり案内所」で案内人として活躍したり、まちなめぐりツアーのガイドを務めたりしています。



予約制のまちなめぐりツアーでは引率をしながら説明をします。基本コースは約2.5kmを2時間ほどで案内します。

塩原温泉まちなめぐり案内人養成講座

▶ とき 2月18日(火)・3月24日(火)・4月24日(金)・5月24日(日)・6月24日(水)・7月9日(木)・8月18日(火)
午前9時30分～午後3時30分 (全7回)

※日程は変更になる場合があります。

▶ ところ 市役所塩原庁舎ほか

▶ 対象 徒歩で2時間程度のガイドができる体力があり、全日程に参加できる人

▶ 参加費 12,000円(昼食代、資料代、保険料など)

▶ 定員 12人

▶ 申込期間 2月1日(土)～10日(月)



20歳がスタート! 万が一に備えて支え合う 国民年金保険料の納付が難しいときには

▶ 問い合わせ
☎国保年金課
☎0287(62)7129

国民年金は、老後や“万が一”の事態に備えて保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。20歳以上60歳未満の人は加入が義務付けられています。令和元年10月以降に20歳を迎える人は、自動的に国民年金に加入の手続きがなされます。

ただし、20歳到達の月に厚生年金などを脱退し、国民年金に加入する人は、手続きが必要です。

【国民年金被保険者の種別】

	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
加入する人	・自営業者、自由業者(フリーターを含む)、学生、無職の人など ・第2号被保険者、第3号被保険者に該当しない人	厚生年金 ^{注1} に加入する会社員・公務員など	厚生年金 ^{注1} の加入者に扶養されている配偶者(妻か夫)
加入期間	20歳～60歳 ^{注2}	就職時～退職時	20歳～60歳
加入手続きをする人	本人	勤務先	配偶者(夫・妻)
加入手続き場所	☑国保年金課、☑市民福祉課、☑総務福祉課、大田原年金事務所、常根出張所		配偶者(夫・妻)の勤務先
納付手続きをする人	本人		—
保険料の納め方	①銀行やコンビニエンスストアで現金納付 ②口座振替 ③クレジットカード納付 など (令和元年度保険料 月額16,410円)	事業主と折半して納付(給料天引きが一般的)	厚生年金制度全体で負担

注1 平成27年10月から被用者年金制度が一元化され、共済年金は厚生年金に統一されました。

注2 60歳以上65歳未満の人や、海外在住の日本人で20歳以上65歳未満の人は、加入義務はありませんが希望により年金に加入することができます。

保険料の納付が難しい場合には次の制度があります

国民年金保険料を納めないでいると、万が一の際、障害年金などを受け取れなくなる場合があるので、忘れずに申請しましょう。

※他にも失業・天災などで該当者の前年所得をゼロとみなす特例もありますので、詳細は問い合わせてください。

1 <<納付免除制度>>

本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が全額または一部免除になる場合があります。

2 <<納付猶予制度>>

50歳未満の人で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合、納付が猶予される場合があります。

3 <<学生納付特例制度>>

学生で本人の所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます(対象校が限定されます)。

申込方法

身分証(運転免許証など)と印かんを持参し、以下の窓口で申請してください。

☑国保年金課 ☑市民福祉課 ☑総務福祉課 常根出張所

※電話での申請は受け付けていません。

※本人ではない人が申請するときは委任状が必要な場合があるので、事前に電話などで確認してください。