

ひとり親家庭等医療 子ども課 ☎(0332)2074 要更新

対象者 (ひとり親家庭の父母と児童)
18歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の母または父とその児童で、次の要件に該当する人。ただし、事実婚がある場合は対象になりません。

- ① 配偶者と死別または離婚している、現に婚姻をしていない人
- ② 配偶者の生死が1年以上明らかでない人
- ③ 配偶者から1年以上遺棄されている人
- ④ 配偶者が海外にいるため、1年以上その扶養を受けることができない人
- ⑤ 配偶者が精神または身体の障がいにより長期にわたって労働能力を失っているため、扶養を受けることができない人
- ⑥ 配偶者が法令により引き続き1年以上拘禁されているため、その扶養を受けることができない人
- ⑦ 婚姻をせずに母または父となり、現に婚姻をしていない人(父母のいない児童)

小学校就学後から18歳未満の、父母のいない児童で、次の要件に該当する人。

- ① 父母と死別した児童
- ② 父母の生死が1年以上明らかでない児童

③ 父母から1年以上遺棄されている児童

④ 父母が海外にいるため、1年以上その扶養を受けることができない児童

⑤ 父母が精神または身体の障がいにより長期にわたって労働能力を失っているため、扶養を受けることができない児童

⑥ 父母が法令により引き続き1年以上拘禁されているため、扶養を受けることができない児童

助成の開始と喪失

〔開始〕要件に該当した日の属する月の末日までに手続きをすれば、該当した日から助成。

〔喪失〕ひとり親家庭の児童が18歳に達した場合は、その年度の末日まで。それ以外の場合は、資格がなくなつた月の末日まで。転出・婚姻の場合は、その前日まで該当。

申請時に必要なもの

- ① 健康保険証②印鑑③児童扶養手当証書または遺族年金証書④該当者④戸籍謄本⑤所得証明書⑥その他要件を確認できる証明など

※申請者の状況によって必要な書類が異なります。詳しくはお問い合わせください。

医療費の一部を助成します 毎年8月は更新手続きが必要です。

(該当者には通知書を送付しています)
※乳幼児医療の更新手続きは不要です。



乳幼児医療 子ども課 ☎(0332)2074 更新不要

対象者 市内在住で健康保険に加入している乳幼児

助成内容 6歳になる誕生日の属する年度末までは、入院・通院無料

助成の開始 〔出生〕出生の翌日から30日以内に手続きをすれば、出生日までのさかのぼって医療費を助成

〔転入〕転入月の末日までに手続きすれば、転入日から医療費を助成。

※申請が遅れた場合、申請月の初日からの助成になります。

申請手続 〔出生〕出生児の健康保険証と印鑑を持参して申請。

〔転入〕乳幼児の健康保険証と印鑑を持参して申請。

※場合によっては所得証明が必要になることがあります。

医療証の使い方

医療証は使えません。一度自己負担分を支払い、後日、市役所窓口(子ども課、障害福祉課、二丈・志摩支所)で払い戻しの手続きを行ってください。

※申請に医療機関の領収書が必要な他、対象者本人の証明が必要な場合があります。

加入している保険の変更 変更後の健康保険証を市役所窓口まで持参し、必ず手続きをしてください。

また、資格がなくなったときは、医療証を返還してください。

熱中症に気をつけましょう!

……………無理をしないで快適に……………

今年の夏は、家庭でも15%の節電が呼びかけられています。これから夏本番。熱中症にならないよう、自己管理を心がけましょう。



有酸素運動で暑さに強い体に

エアコンの使用を我慢しない

高齢者は暑さを感じにくく、発汗機能も低下しています。汗腺機能が未発達の子どもや皮膚の乾燥しやすい人も無理にエアコンを控えると危険です。

暑さに強い体づくりを

熱中症の予防は、暑さに慣れることから。汗腺機能を鍛えると、暑さに強い体質を作ることができます。

- 有酸素運動
1日20分程度、ジワッと汗が出るくらいの運動を。ただし、暑いときに行うのは禁物です。
- 汗腺機能を高める入浴
やや熱めのお湯に膝から下と肘から下を15分浸し、次にぬるめのお湯で半身浴。ゆっくりじっくりとよい汗をかきましょう。お風呂上がりは、急激に体を冷やさずにうちわなどで扇ぎ、自然の風で汗を蒸発させましょう。水分補給もお忘れなく。
- 体を温める飲食物
熱い食べ物などを摂取すると、一時的に体温は上昇します。しかし、持続的に汗をかくことで、結果的には体温を下げられます。チゲなどの鍋料理もお勧めです。

水分補給は十分に

汗は、ゆっくりじっくりかくようにしましょう。噴き出すような汗は、ナトリウムやカルシウムなど、血液中に必要なミネラルが出てしまう可能性があります。水分補給は、水に塩(500mlの水にひとつまみ入れる程度)を入れて飲むか、スポーツドリンクがお勧めです。

基本は日常の健康管理

睡眠不足、体調不良、過度の飲酒、朝食欠食、風邪による発熱などは、熱中症の発症に影響します。

また、肥満の人は、暑さに弱い傾向があります。皮下脂肪は、断熱作用があるので、体温が外に出にくくなります。まずは肥満解消が大事ですが、急激な運動は避けましょう。

涼しい住環境を

ひさしやよしず、すだれなどを活用し、直射日光を遮り室内の温度を上げない工夫を。どうしても暑いときは、エアコンと扇風機を併用し、気流をつくることで快適性は保たれます。

エアコンと扇風機の併用は節電にもなります