

## 母子・父子家庭医療費の受給者証の更新のご案内

母子・父子家庭医療費の受給者証は、毎年8月に更新の手続きが必要です。引き続き該当する方には、更新の案内を送付しますので、手続きをしてください(11月から非該当となる方には、受給者証の有効期限を10月末までに変更する案内を送付します)。

なお、児童扶養手当の適用期間が変更されたことに伴い、令和元年から母子・父子家庭医療費支給制度の所得判定期間及び受給者証の有効期限が、次の表のとおり変更になります。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
変更前	→				8月から翌年7月まで							
変更後	→				11月から翌年10月まで							

変更後の令和元年11月からの所得制限額は次の表のとおりです。昨年1年間の養育費(8割)を含む本人所得が制限額以上ある方は、受給対象外です。

また、以前に所得超過で非該当になった方でも所得制限額以内になった場合は、11月から受給対象となりますので、10月1日から11月29日までに申請してください。

### 所得制限額早見表(令和元年11月から適用)

うち老人扶養親族等の数		扶養親族等の数				
		0人	1人	2人	3人	4人
本人所得	0人	192万円	230万円	268万円	306万円	344万円
	1人	—	240万円	278万円	316万円	354万円
	2人	—	—	288万円	326万円	364万円
	3人	—	—	—	336万円	374万円
	4人	—	—	—	—	384万円

問合せ先 保険医療課 ☎444・3168

## 糖尿病についての豆知識

糖尿病は血液中に余分なブドウ糖(血糖)があふれる病気です。血糖値は高くても自覚症状がなく、高血糖の状態が放置されることで糖尿病を発症します。

特定健診では、糖尿病に関する検査項目としてHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を測定しています。昨年度の特定健診で基準値を超えている方は、65歳以上で61.0%、40歳から64歳で41.4%でした。

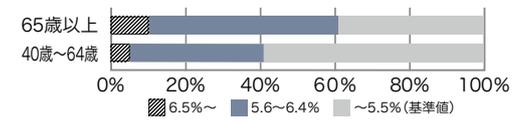
### 〈高血糖状態が続くと・・・糖尿病に〉

HbA1cが基準値内であれば、ひとまず安心ですが、「6.5%以上」の方は、高血糖の状態が糖尿病の疑いがあります。放っておくと深刻な合併症を発症します。医療機関を受診しましょう。「5.6%以上6.5%未満」の方は、食事と運動を柱とした生活習慣の改善が必要です。糖尿病を予防するポイントを参考に、生活習慣の見直しに取り組みしましょう。

### 〈糖尿病の三大合併症〉



### 年齢別HbA1c値(H30年度あま市国保特定健診結果)



HbA1cとは、過去1～2か月の平均的な血糖値がわかるもので、糖尿病の診断に用いられる検査項目です。

検査項目	基準値内	生活習慣改善が必要	受診が必要
HbA1c	5.6%未満	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上

### 〈糖尿病を予防するポイント〉

- 食事
  - ・1日3食、規則正しく食べる
  - ・食べる順序は副菜(野菜、きのこ、海藻類)から
  - ・ゆっくりよく噛んで食べる
- 運動
  - ・ウォーキングなどの有酸素運動が効果的
  - ・食事30分後の活動は血糖の上昇を防ぐ

問合せ先 保険医療課 ☎444・3168

## 虐待の相談・通報はこちらへ

児童虐待 ☎444・3173(子育て支援課)または☎189(児童相談所全国共通ダイヤル、24時間対応)  
 障がい者虐待 ☎444・3135(社会福祉課) ※市役所は平日午前8時30分～午後5時15分  
 高齢者虐待 ☎444・3141(高齢福祉課) (夜間・休日は宿日直につながります)  
 ※FAX番号 ☎443・3555(共通)