

- ド、運転免許証など)
- ・委任状(別世帯の方が申請する場合)
- ・その他(入院期間を確認できるものが必要になる場合有)

**問 住民課 国保医療係**  
☎932-1111(代) FAX933-7512(代)  
または 福岡県後期高齢者医療広域連合  
☎651-3111

## 募集

### 令和4年成人式 実行委員募集

次のとおり成人式実行委員を募集します。

町と一緒に成人式の企画・運営を行ってみませんか?参加をお待ちしています。

#### ▶対象

- ①令和4年成人式対象者
- ②令和5年(翌年)成人式対象者
- ③昨年以前の実行委員経験者

#### ▶定員 10人

#### ▶申込方法

申込先へ電話・メール  
(お名前、ご住所、出身中学校をお知らせください。)

#### ▶内容

9月頃から2回程度の実行委員会を開催し、成人式に向けた企画・当日の運営を行います。  
※詳細は町ホームページに掲載しています。

#### 【令和4年成人式】

**▶日時** 令和4年1月9日(日)  
時間などの詳細は未定です。  
決定次第、町ホームページでお知らせします。

**申・問 社会教育課 社会教育係**  
☎933-2600 FAX933-2741  
✉syakai@town.umi.lg.jp

145万円以上690万円未満の方、および住民税非課税の方  
**▶申請に必要なもの**  
国民健康保険証、マイナンバーが確認できるもの、来庁する方の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)、委任状(別世帯の方が申請する場合)、その他(入院日数が確認できるものが必要になる場合有)

**問 住民課 国保医療係**  
☎932-1111(代) FAX933-7512(代)

### 後期高齢者医療保険被保険者証(保険証)の更新

現在交付している保険証の有効期限は7月31日(土)までです。8月1日(日)からの新しい保険証(紫色)は郵送します。

8月1日(日)以降に受診するときは新しい保険証(紫色)を医療機関の窓口で提示してください。7月31日(土)までに新しい保険証(紫色)が届かない場合は、住民課国保医療係へお問い合わせください。

【被保険者証の自己負担割合をご確認ください】

医療機関で受診する際の医療費の自己負担割合は、1割または3割です。

毎年、前年中の所得をもとに、8月から翌年7月までの1年間の自己負担割合の判定を行います。

【限度額適用認定証などが8月に更新となります】

現在、限度額適用認定証や限度額適用・標準負担額減額認定証をすでにお持ちの方で、令和3年度も同じように認定証を発行できる条件の方には、8月1日(日)からの新しい認定証を保険証とは別に7月下旬にお届けします。

新たに認定証の交付を希望する場合は、申請が必要です。

#### ▶申請に必要なもの

- ・保険証
- ・来庁する方の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、



## 生活・くらし

### 国民健康保険被保険者証(保険証)の更新

現在交付している保険証の有効期限は、7月31日(土)までです。8月1日(日)からの新しい保険証は、簡易書留郵便で世帯主宛てに郵送します。

7月31日(土)までに保険証が届かない場合は、ご連絡ください。

**問 住民課 国保医療係**  
☎932-1111(代) FAX933-7512(代)

### 国民健康保険「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請

入院する際や高額な医療を受ける際に、「限度額適用認定証」(住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」)を提示すると、窓口での医療費負担額が限度額までになります(住民税非課税世帯の方は入院時の食事代も減額されます)。

認定証は申請した月の初日から認定のため、高額医療を受ける場合は速やかに以下の窓口で申請の手続きをしてください。なお、現在お持ちの方で、8月以降も引き続き必要な方は、8月中に申請手続きをしてください。

#### ▶対象者

- 宇美町国民健康保険加入者で、入院を伴う医療や高額な医療を受ける予定のある
- ① 69歳以下の方
  - ② 70～74歳で課税所得が

## 健康 だより

宇美町は「高血圧ゼロのまち」を目指しています!  
**血圧を学ぼう! ⑦**

健康福祉課 健康長寿係  
☎ 934-2243  
FAX 933-7512(代)

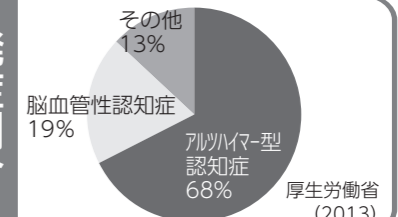
### 高血圧と認知症の関係

2018年時点で65歳以上の約7人に1人が認知症を発症しており、2025年には5人に1人が認知症だと推計されています。日本を含め、世界では約3秒に1人が新たに認知症を発症しています。

高血圧をはじめとする生活習慣病で、脳血管障害が起こることで脳細胞に十分な血液(栄養)が送られずに脳細胞が死んでしまっ



### 発症割合



中年期(40~64歳)の血圧	高齢期(65歳以上)の血圧	発症しやすさ(倍数)
140/90mmHg未満	140/90mmHg未満のまま	<b>1.0(基準)</b>
	140/90mmHg以上に上昇	3.3倍
140/90mmHg以上	140/90mmHg未満に低下	<b>5.3倍</b>
	140/90mmHg以上のまま	4.7倍

中年期・高齢期ともに140/90mmHg未満の人に比べて、中年期に血圧が高かった人は、高齢期に血圧が下がっても脳血管性認知症の発症しやすさが5.3倍高いという結果が出ています。

久山町研究(2011)

中年期の血圧を正常に保つことが脳血管性認知症の予防には大切です。若いころからの高血圧治療・減塩・バランスのよい食事・運動などで、認知症を予防しましょう!



町立図書館  
☎932-0600  
FAX932-0631

**休館日のお知らせ**  
8月14日(土)・15日(日)は休館します。16日(月)は、通常の休館日です。

◆雑誌スポンサー随時募集中  
詳しくは、図書館にお問い合わせください。

- 一般書コーナー  
テーマ「百鬼夜行～信じるも信じないもあなた次第～」『54字の百物語』氏田雄介/編著 P H P 研究所
- YAコーナー  
テーマ「平和について考える」『カカ・ムラド～ナカムラのおじさん』ガフワラ/原作 双葉社
- 児童書コーナー  
テーマ「おばけ ようかい こわ～い本」『まよなかかいぎ』浜田桂子/作 理論社

### 新刊案内 新しい本が図書館にりました。ご利用ください。

- 一般書 『臨床の砦』 夏川草介/著 小学館  
この戦、負けますね。『神様のカルテ』著者によるドキュメント小説。命がけでコロナに立ち向かった小さな病院の知られざる物語を描き出す。
- 児童書 『へのもへじのおともだち』 宮下すずか/作 くもん出版  
ひらがなの文字7つで、いろいろな顔をかいてみよう! やせっぽちの「へのもへじ」、かわいくなった「へめへめこひ」など、「へのもへじ」がいろいろな顔に変身! 国語が楽しくなる読み物。

### 8月の特集コーナー

8月は、夏本番。暑さも真っ盛りです。一般書・児童書の特集では「おばけ・妖怪・怪談」の本を紹介いたします。  
YAコーナーでは、終戦の日を迎えるこの時期にちなんで「平和」に関する本を集めました。併せて、宇美中学校の3年生が修学旅行に向けての平和学習で制作した作品を展示します。