

自己負担限度額(年額・世帯単位)
同一世帯内の医療保険加入者に係る自己負担額。ただし、高額療養費などの支給を受けたものを除きます。

70歳未満の方 (年額・令和5年8月～令和6年7月)	
区 分	自己負担限度額 (年額・世帯単位) 医療保険+介護保険
年間所得901万円超	ア 212万円
年間所得600万円超 901万円以下	イ 141万円
年間所得210万円超 600万円以下	ウ 67万円
年間所得210万円以下	エ 60万円
市県民税非課税世帯	オ 34万円

70歳以上の人
(年額・令和5年8月～令和6年7月)

区 分		自己負担限度額 (年額・世帯単位) 医療保険+介護保険
市県民税課税世帯	現役並み所得者Ⅲ	212万円
	現役並み所得者Ⅱ	141万円
	現役並み所得者Ⅰ	67万円
	一 般	56万円
市県民税非課税世帯	低所得者Ⅱ	31万円
	低所得者Ⅰ	19万円

※自己負担限度額の区分は、毎年7月31日現在の医療保険を適用します。
※医療保険・介護保険のどちらかの自己負担額が0円の場合や、自己負担限度額を超えた合算額が500円以下の場合は支給されません。

○高額医療合算介護(予防)サービス費・介護保険から給付
自己負担額を計算するときの対象期間は毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間です。

○高額介護合算療養費・医療保険から給付
○高額医療合算介護(予防)サービス費・介護保険から給付

○高額医療・高額介護合算制度とは？
1年間の医療保険と介護保険の両方の自己負担額を合計して、自己負担限度額(世帯単位)を超えた場合、超えた金額が支給される制度です。支給の際は、それぞれの自己負担限度額に応じて案分され、保険者ごとに次の区分で支給されます。

医療と介護の自己負担額が高額になったとき

問い合わせ
保健医療課 ☎592141

申請の手続き
令和6年7月31日時点で加入している医療保険者に申請します。

後期高齢者医療被保険者で対象の方には、1月中旬以降に県後期高齢者医療広域連合から申請案内が送付されます。また、国民健康保険被保険者で対象の方には、2月中旬以降に市から申請案内を送付します。

同封の申請書に必要事項を記入し、保健医療課または各支所で申請してください。

対象期間である令和5年8月1日から令和6年7月31日の間で、市外から転入した方や、国民健康保険から後期高齢者医療保険に移行した方など、加入していた医療保険や介護保険の保険者情報に変更があった場合、案内が届かなくても支給の対象となる場合があります。対象期間の領収書などで、申請対象となるかを確認し、令和6年7月31日時点の医療保険者に問い合わせてください。

令和7年1月1日現在、市内在住で申告が必要な方は、期間中に申告してください。申告が必要かどうかは下記のチャートを参照してください。

もうすぐ始まります 所得税確定申告・市県民税申告 準備はお早めに

申告受付期間 **2月17日**⑨▶**3月17日**⑨

問い合わせ 市民税務課 ☎59-2128

※確定申告をすれば市県民税の申告は不要です。申告の結果によっては、所得税が納付または還付になる場合があります。

市の会場でも受け付けできます
申告受付期間中は市の会場でも確定申告ができます。申告日程・会場・必要書類などは市広報2月号と市ホームページに掲載します。

※申告内容により、市内で確定申告を受け付けできないものがあります。その場合は、税務署で申告してください。

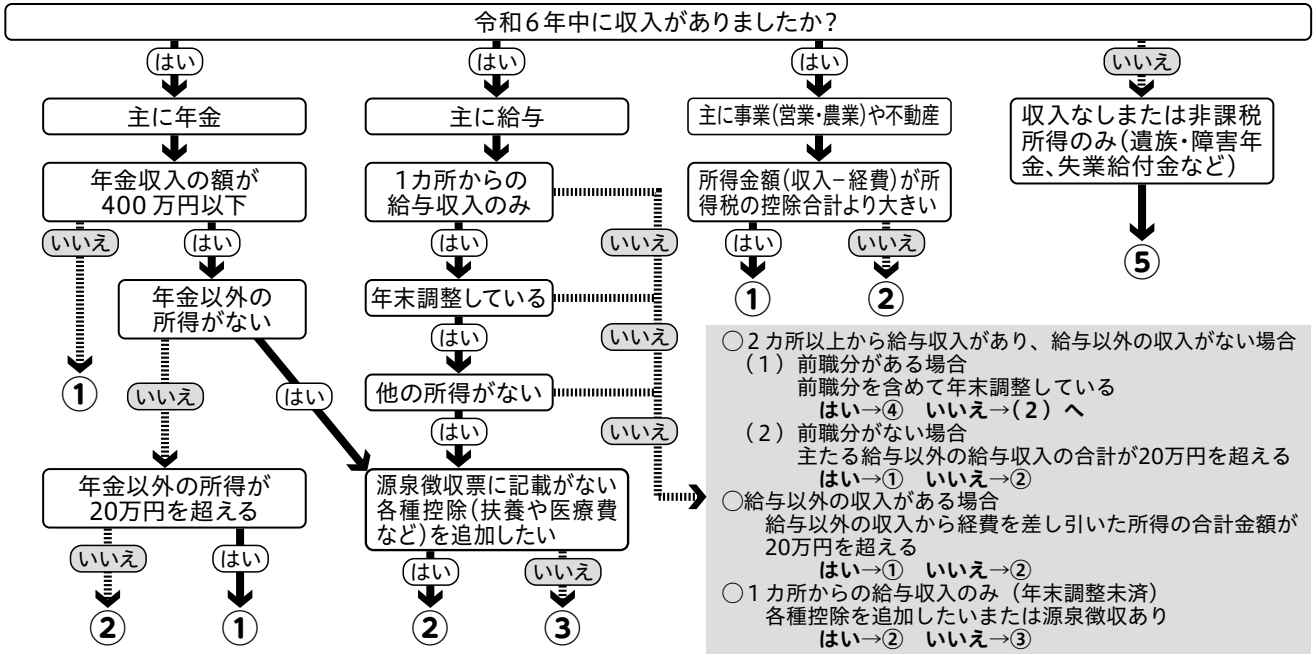
申告をしないと次の事ができない場合があります
収入がない方、非課税年金(遺族年金、障害年金など)のみの方は、特に注意してください。

○同一世帯に国民健康保険や後期高齢者医療制度の加入者がいる場合、保険料の軽減などが受けられない。
○児童扶養手当の決定が正しくできない。
○国民年金保険料の免除申請ができない。
○所得課税証明書(所得などを証明するもの)の発行ができない。
○高額療養費を本来の区分で受け取ることができない。

【例】青色申告、住宅借入金等特別控除の初めての申告、分離課税(土地・建物の売却など) 所得の申告など

申告の必要があるかどうか迷ったら

フローチャートは一般的な例であり、個々の状況により異なる場合があります。参考として使ってください。
ここでいう所得とは、収入から経費を差し引いた利益のことです(給与・年金の場合は所得控除を差し引いた額)。



① 所得税の確定申告が必要です。	所得税の確定申告書を提出すれば、市県民税の申告は必要ありません。
② 市県民税の申告が必要です。	ただし、所得税が源泉徴収されていて、所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。
③ 所得税の確定申告、市県民税の申告は必要ありません。	
④ 所得税の確定申告、市県民税の申告は必要ありません。	ただし、源泉徴収票に記載がない控除(扶養や医療費など)を追加することで、所得税が還付されたり、次年度の市県民税が減額となる場合があります。
⑤ 所得税の確定申告、市県民税の申告は必要ありません。	ただし、市県民税の申告をしないと所得課税証明書の発行ができません。また、国民健康保険料などの軽減が受けられない場合があります。

障害者控除
障害者手帳をお持ちでなくても、次の方は障害者控除に必要な認定書が交付できる場合があります。

対象 市内在住の65歳以上の方で、身体障害または認知症の状態が一定の基準に該当すると福祉事務所長が認定した方

確定申告 障害者控除・医療費控除(おむつ代)

問い合わせ 地域介護課 ☎592144

医療費控除(おむつ代)
おむつを使用している方で、次の方は医師のおむつ使用証明がなくとも、おむつ代の医療費控除に必要な認定書が交付できる場合があります。

対象 要介護認定を受けており、一定の基準に該当する方で、おむつ代を医療費控除として申告する方
申請 いずれも地域介護課へ。

医療費通知に使用します
医療費通知を確定申告の時に添付すれば、医療費控除の明細書の記入を一部省略することができます。

ただし、11月～12月受診分の医療費通知は、送付が確定申告の時期に間に合いません。11月～12月受診分の領収書に記載された金額をもとに、医療費控除の明細書を作成し、添付してください。

※医療費の領収書は5年間保存してください。

※医療費通知は、広島県外の医療機関を受診すると、医療機関名などが「〇〇県」という表示になることがあります。その場合は、医療費控除の明細書に補記する必要があります。不明な点があれば税務署などに問い合わせてください。

国保・後期高齢者医療保険確定申告で使える医療費通知

問い合わせ
保健医療課 ☎592141
市民税務課 ☎592128
廿日市税務署 ☎0829・32・1217

セルフチェックの方法

① まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

② 両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。
A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか
B. 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれができていないか

③ あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

④ 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

⑤ 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。

⑥ 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

⑦ 右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。

⑧ 左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

⑨ 毎月セルフチェックをしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。

乳がんは女性に一番多いがんで、日本人女性の約9人に1人が、乳がんにかかると言われています。30代後半から増え始め、40～60代の人に多くなっています。

国は40歳以上を対象に2年に1回、乳房X線（マンモグ

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

乳がんのセルフチェックをしていますか？

ラファイ）検査を受けることを推奨しており、市から対象の方に受診券を送付しています。検診を受ける年齢に達していなくても、図のようなセルフチェック（自己触診法）を行って、乳房にしこりや異常を感じたら、医療機関を受

診しましょう。

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。忙しい生活の中でも、自分自身の健康を意識し、月に1回チェックする習慣を付けましょう。

いつするの？
毎月、月経終了4～5日後や、閉経後は日を決めて、入浴時などに行いましょう。

どうやってするの？
出典元：公益財団法人日本対がん協会作成「もっと知りたい乳がん（改訂版）」から転載。

満年齢	生年月日
20歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
30歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの人
40歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人
50歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれの人
60歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれの人
70歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの人

受診できる医療機関(大竹市内)

医療機関名	ところ	電話
荒田歯科クリニック	西栄1-8-19	52-6480
伊東歯科医院	新町1-12-13	52-4756
角田歯科医院	本町2-9-9	53-0648
川口歯科医院	玖波1-5-2	57-7350
神波歯科医院	新町1-11-17	52-3240
きらら歯科医院	西栄3-17-7	54-1182
これなが歯科医院	晴海1-6-10 2階	57-0118
谷口歯科クリニック	小方1-13-32	57-7456
坪井歯科クリニック	油見2-6-7	52-1181
長岡歯科医院	黒川1-8-27	57-6430
バウムクーヘン歯科クリニック	西栄1-13-3	28-4186
広中歯科医院	新町1-2-11	53-0888
みどり橋歯科医院	立戸1-3-10	52-8110
藤井歯科医院	油見3-4-3	53-2206

節目年齢の市民を対象に、無料で受けられる歯科健診を行っています。

35歳以上の約8割がかかる

無料でお得に 歯と口の健康チェック

節目歯科健診は2月28日(金)まで

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153



広島県歯科医師会のイメージキャラクター「はっばくん」

といわれる歯周病は、歯の喪失につながるだけでなく、糖尿病や動脈硬化など全身の健康にも影響しています。

「歯磨きのとき血が出る」「口臭が気になる」といった症状は歯周病の初期症状かもしれません。歯周病は自覚症状がほとんどなく、知らない間に進行しやすいため、定期的に健診を受けて歯周病を予防しましょう。

象者には6月に別途送付しています。

対象年齢の方で、受診券が届いていない方、受診券を紛失した方は、保健医療課へ連絡してください。受診券を交付します。

健診の結果、歯石除去や治療となった場合は、追加の費用負担が発生します。また、定期受診や治療期間中は、受診券が使用できないことがあります。

申し込み

直接、受診を希望する医療機関へ申し込んでください。

※廿日市市・佐伯区の一部医療機関でも受診は可能です。事前に保健医療課へ問い合わせてください。

まだ間に合う！ 健診・がん検診

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

集団健診に行って 広島広域都市圏ポイントをもらおう！

ポイント活用Q & A

- Q 広島広域都市圏ポイントってなに？
A 地域経済や住民活動の活性化を目的とした、大竹市を含む広島県や山口県などの市町で構成される広島広域都市圏内で貯めて使える、地域共通のポイントです。ICカード(PASPY、ICOCA、WAON)やアプリでポイントを貯めることができます。
- Q ポイントを手に入れるには？
A 地域内の加盟店での買い物や行政などのイベント・啓発事業への参加などでポイントが貯まります。市の集団健診に来た方には100ポイントをプレゼントします。
- Q ポイントの使い方は？
A 貯めたポイントは、加盟店での買い物や地域ならではの商品やサービスとの交換に使えます。

健(検)診項目	対象年齢	自己負担額※4	
		市国民健康保険・後期高齢者医療保険の方	その他の健康保険の方
特定(後期・一般)健診※1	40歳以上	無 料	無 料
大腸がん検診			1,100円
胃がん検診※5			300円
肺がん結核検診	40歳以上※2	無 料	1,700円
肝炎ウイルス検診	40歳以上※3		1,700円
乳がん検診	20歳以上※3		900円

- ※1 特定(後期・一般)健診：国保・後期、生活保護世帯の方が対象です。その他の健康保険の方は、受診の可否について、加入している健康保険組合などに確認してください。
- ※2 肝炎ウイルス：過去に受診したことがある方は受診できません。
- ※3 乳がん・子宮頸がん：昨年度受診した方は受診できません。
- ※4 令和5年度住民税非課税世帯の方・生活保護受給者は全て無料です。
- ※5 集団健診で行う胃がん検診はバリウム検査となります。胃内視鏡検査(50歳以上)を希望する場合は個別医療機関を受診してください。また、胃内視鏡検査を受診した方は、翌年度の胃がん検診(バリウム含む)の受診ができませんので、ご了承ください。

令和6年度最後の集団健診を実施します。まだ受診していない方は、この機会をぜひ利用してください。予約の時期によっては、満員になっている場合があります。

と き
2月13日(木)
(受付時間) 8時30分～10時30分

※待ち時間を少なくするため、30分ごとに受付開始時間を指定します。



こちらからも申し込みできます。

個別医療機関でも受診できます。詳しくは5月下旬に緑色の封筒で案内した「健診・がん検診のしおり」、または市ホームページをご覧ください。

集団健診
予約専用コールセンター
フリーダイヤル
0120-489-087
(土・日曜日、祝日を除く)
9時から17時まで

ところ アゼリアホール
申し込み
1月22日(水)まで
電話・ウェブで受け付けています。



国保通信

#1

医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生方からの健康よろず話を3回にわたって紹介します。今回は歯科医師会の荒田齋さんに伺いました。

正しい姿勢と正しいかみ合わせ

大竹市歯科医師会 荒田 齋さん

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2141



院長の荒田齋さん(左)と副院長の荒田仁さん(右)

正しい姿勢



壁にかかとをぴったりつけて、頭、肩、おしり、ふくらはぎが壁に当たっていればOK。

悪い姿勢



近年の歯科への意識向上により、歯周病はいかに怖い病気なのか、口の中の健康と全身の健康がどのように関わっているのか、定期的な健診がどれほど大事なのか、ということが広く知れ渡るようになってきました。詳しいことまでは分からなくても、テレビのCMなどで、歯周病には気を付けましょう、などの文言を聞いたことがある方は多いのではないのでしょうか。

試しに壁にかかとをぴったりつけて頭・肩・おしり・ふくらはぎが壁に当たっているか確認してみてください。

- ①頭がついていない場合↓猫背、首下がり
- ②肩がついていない場合↓猫背、首下がり、巻き肩
- ③お尻がついていない場合↓反り腰
- ④ふくらはぎがついていない場合↓骨盤のゆがみ

などの原因で正しい姿勢を維持できていない可能性があります。簡単にできる検査なのでぜひ一度お試しください。

国民の8割が猫背？

正しい姿勢、と言われて皆さんはそもそも自分の姿勢が正しいものであるか判断できているでしょうか。それもそのはずで、日本人の成人の半数以上、子どもでは8割が正しい姿勢とは言えない、という状態で過ごしています。特に日本人に多いのは猫背で、軽度のもまで含めると国民の8割が猫背である、というデータすらあります。正しい姿勢、とは「頭頂部・耳たぶ・肩・太ももの付け根・ひざ関節の前方・くるぶしの後方」が横から見たときに一直線になっている状態を指します。

かみ合わせへの影響は？

ではこれらの悪い姿勢がかみ合わせにどう影響するのでしょうか。例えば首の骨が真っ直ぐに変形した状態(ストレートネック)で、猫背の子どものがいているとします。これらの姿勢を持つ子どもはあごを前方に突き出しやすい状態にあるため、のどの空気が通る道が狭まってしまい、息苦しさを覚えるようになります。どうにかそれを解消しようとして、より多くの空気を吸える口呼吸をしやすくなってしまいます。口呼吸が多くなると本来上あごに接しているべき舌が、下方向に行ってしまう。すると本来内側から舌によって押されて広がっていくはずの

上あごの歯列が、広がる力を受け取ることができず狭まったままになるのです。結果として歯が本来きれいに並ぶためのスペースを確保できずガタガタの歯列になってしまうのです。

このように歯並びが悪くなった原因を放置したまま矯正などで歯並びを治したとしても、その原因が排除されていないため歯が後戻りする大きな要因となってしまうでしょう。

健康寿命の低下に繋がる？

逆にそのような悪いかみ合わせを放置したまま成長していくと、体になどどのような影響を与えるでしょうか。悪い姿勢がかみ合わせに悪い影響を与えるということは、その逆もまた同じことがいえるということなのです。悪いかみ合わせにより姿勢が悪くなると、首や肩、腰などに大きな負担がかかることになってしまい、肩こりや腰痛、頭痛などを引き起こしてしまいます。それらにより痛みをかばうような姿勢となってしまうと、より一層悪い姿勢となり、さらに悪いかみ合わせを引き起こすこととなります。

悪いかみ合わせや歯並びは、歯周病やむし歯になりやすい口腔内状況を生み出してしまい、年齢を重ねるにつれ、それらの症状は重くのしかかってくることであり、最悪の場合



悪い姿勢のまま過ごしていると、かみ合わせが悪くなり、このような歯になる恐れがあります。

正しい姿勢は病気の予防に

近年スマホの普及や、長時間の座り仕事が増えたことにより現代人の姿勢は急激に悪化しています。肩こりや腰痛など明らかな痛みとして感じることができればまだ省みることができるかもしれませんが、異常がなければ気づかずそのまま過ごしてしまう方も多いと思われます。また子どもの場合、ついつい動画やゲームに夢中になって悪い姿勢のまま過ごしてしまい、癖となってしまう子どもも少なくないでしょう。

姿勢をよくするということは0歳から高齢者まで可能な口腔内への病気に対する予防の一つとも言えます。ぜひ一度自らの姿勢について気を付けてみてください。