

ぴっぴのこくほ



令和6年12月発行【No. 110】

～今回のテーマ：医療費通知について～

医療費通知には、病気やけがをして医療機関で治療を受けたとき、窓口での自己負担額以外に、医療費が総額でいくら支払われているのかなども記載されています。受診履歴の確認や、ご自身の健康状態、医療費に対する意識を高める一助として役立てていただければと思います。



○医療費控除申告にはどう使うの？

確定申告で医療費控除の適用を受けるためには、医療費の領収書等に基づいて作成する「医療費控除の明細書」が必要となります。国保の医療費通知を領収書の代わりに添付することで、必要事項の記載を一部簡略化することができます。申告の際には、医療費控除の明細書の裏面に記載要領がありますので確認の上ご活用ください。

なお、全道の被保険者分が一括で作成される関係上、医療費通知の再発行は出来ませんので、大切に保管くださいますようお願いいたします。

また、医療機関の請求遅れや、内容について審査中のものなど、一部の受診記録が記載されていない場合があります。これらについては領収書に基づいて申告する必要がありますので、これまで同様、領収書は大切に保管くださいますようお願いいたします。

○医療費通知はいつ届くの？

比布町では年間3回に分けて国保加入者（国保世帯主）へ送付しております。送付月と記載されている診療年月については下記のとおりです。

送付月	診療年月	
1～2月	前年8～11月	※12月診療分については、翌年6月頃発送のため確定申告に間に合いません。こちらについては領収書等により申告する必要がありますのでご注意ください。
6～7月	前年12～今年3月	
11～12月	今年4～7月	

・12月2日から、これまでの保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに変わりました（現在お手元にある保険証は、有効期限まで変わりなくお使いいただけます）。詳しくは、前回のぴっぴのこくほをご覧ください。

・マイナ保険証の利用登録の解除を希望される方は、役場国保窓口でご申請ください。



【 国保医療係からのお知らせ 】

◎生活習慣病について知る：

『糖尿病の合併症ってどんな病気？』

糖尿病については、令和6年5月号のぴっぴのこくほで紹介しましたが、今回は糖尿病の合併症について紹介します。

糖尿病になり、血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷み様々な合併症が出てきます。合併症には大きく分けて「細い血管が傷ついて起こる病気」と、「太い血管が傷ついて起こる病気」があります。

細い血管の病気には、手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状の出る「糖尿病性神経障害」、腎臓の働きが悪くなる「糖尿病性腎症」、目の中の血管が傷ついて視力が落ちる「糖尿病性網膜症」などがあります。これらは糖尿病の「3大合併症」といいます。

太い血管の病気には「脳卒中」や「心筋梗塞」など、命に関わる重大な症状が多くあります。また、糖尿病になると、肺炎や歯周病、皮膚炎、がん、認知症などの病気にかかりやすくなります。



治療には、金銭的な負担だけでなく、時間的拘束や好きなものを好きなだけ食べられない等、生活に大きな制限がかかってしまいます。

自覚症状の少ない生活習慣病を予防するためには、「自分の健康状態を知る」ことが大切です。

1年に1度は健康診査を受け、安心して健康的な生活を続けましょう。



【お問い合わせ先】

保健福祉課 国保医療係 電話：85-4804（直通）





11月3日(日) 町民文化祭芸能発表



「まち」の最新
情報はこちら



12月 ギャラリー作品展示のお知らせ



図書館ギャラリー

白寿大学写真クラブ 写真展

展示期間：11月29日(金)～12月26日(木)



図書館クリスマス企画 サイコロチャレンジ開催中！！

12月7日(土)から12月24日(火)までサイコロチャレンジを開催します。

- 内容：○本を3冊借りてサイコロを転がそう！
 - 出た目の問題に挑戦！
 - 正解するとシールが1枚もらえるよ
 - シールを3枚集めてプレゼントをゲットしよう！
- ※限定70個



ご来館をお待ちして
います！



第7回白寿大学講義お知らせ

下記の日程で講義を実施します。学生の皆さんはもちろん
学生以外の方も参加できますので、ぜひお越しください！

日時：12月10日(火) 午前10時～
場所：福祉会館 大講堂
講師：比布中央学校 村山望教諭
内容：「村山望 コンサート」



町民スキー・スノーボード教室開催のお知らせ

町民スキー・スノーボード教室を開催します！

初心者から上級者までクラス別にレッスンをを行います。皆さんのお申込みをお待ちしています！

日時：令和6年12月27日（金）～12月29日（日） 午後1時～3時

場所：ぴっぴスキー場

内容：クラス別レッスン

対象：スキーコース・・・1年生以上の町民の方

スノーボードコース・・・3年生以上の町民の方

講師：SAJスキー指導員、JSBAスノーボード指導員

その他：参加料、リフト料金は**無料**です。スキー、スノーボードなどの道具は各自で用意して下さい。

申し込み：下記QRコードから申込フォームへ送信

締め切り：12月11日（水）



編集長
ヒラマツ

子どもだけではなく
大人も大歓迎！

申込フォームはこちらから



令和7年比布町二十歳のつどいのお知らせ

「比布町二十歳のつどい」を開催します。

日時：令和7年1月4日（土） 午後1時30分

場所：農村環境改善センター 多目的ホール

※町外に転出した方も出席できますので、12月13日（金）までに教育委員会へお問い合わせください。



ぶっくんシアター開催のお知らせ

大きなスクリーンで映画を見ましょう。
図書館窓口または、電話にて予約を受付します。
作品については図書館へお問合せください。

日時：12月26日（木）午前10時～

場所：図書館視聴覚室

申し込み：図書館（Tel 85-3354）

※休館のお知らせ

図書館は12月30日～1月6日まで休館
となります。



11月10日 町民芸術鑑賞会の様子

飲酒運転の根絶

「さめたはず。」その選択が車を凶器に変える

飲酒運転は悪質な犯罪!!

飲酒運転は、悪質、危険な犯罪です。一人一人が「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」ことを強く意識して、北海道から飲酒運転を根絶しましょう。

また、二日酔いでの運転も「飲酒運転」になります。アルコールチェッカーなどを使用して身体にアルコールが残っていないことを確認しましょう。



ぴ
っ
ぷ
ぷ
蘭留 比布
竹内 板橋 工藤

特殊詐欺被害を防止しよう

不審な電話がかかってきたら、一度電話を切り、家族や友人などに相談するか、警察に連絡するようにしましょう。

最近は警察官や役場職員などのかたる特殊詐欺も増えています。

警察官や役場職員をかたる電話がきた際は、必ず警察署や役場に確認の電話をしましょう。

警察に相談する際は、「#9110」に電話するようにしてください。

比布駐在所の警察官は工藤と板橋です。



拉致問題に関心を持ちましょう

12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

拉致問題は、我が国の国民的課題です。

この問題について一人一人が関心と認識を深めていくことが大切です。



STOP!

闇バイトは犯罪



言葉は甘い

罪は重い

北海道警察 STOP!闇バイト



緊急通報は110番、相談電話は「#9110」に!

～暴力団 地域団結 断固拒否～