

国民健康保険・後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

1 保険料（税）は納期限内に納めましょう

保険料（税）を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証（短期被保険者証）が交付されることがあります。

- ・納付書で納めている方には、納め忘れがなく、納めに出向く手間も省ける口座振替をお勧めします。口座振替への変更は、市町村担当課または金融機関で随時受付しています。
- ・災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免等が認められることがありますので、ご相談ください。

【問合せ先】 東通村税務住民課（電話 0175-27-2111 内線 151、152、153）

2 かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言してくれたり、必要に応じて専門医を紹介してくれたりするので安心です。

また、「かかりつけ薬局」があると、薬歴（薬の服用記録）管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

複数の「お薬手帳」は、1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

地域包括支援センター通信

～認知症になっても希望を持って暮らせる社会へ～

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。この機会に、認知症について知り、認知症の方との関わり方を考えてみませんか？

高齢者の約15%が認知症で、軽度認知症まで含めると、約25%だと言われており、だれもが認知症になる可能性があります。

認知症の人は周囲の状況を理解することが困難となり、孤独感を感じやすくなります。周囲の方が、ご本人が「できていること」を活かしつつサポートすることができれば、安心して希望を持って生活を続けることができます。

【認知症とは】

いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなることで、さまざまな障害が起こり、生活に支障が出ている状態（6ヶ月以上）のこと。原因ごとに症状が異なる。



認知症初期集中支援チーム

保健・医療・福祉の専門職で構成される認知症の支援チームです。認知症の症状などでお困りの方のご自宅を訪問し、必要な支援につなげていきます。 相談先：東通村地域包括支援センター ☎0175-28-5700