

# 手指消毒剤は効果的に！



①消毒剤をノズルの一番下までしっかり押し、適正な一回使用量を手の平に取る。



②指先・爪先に消毒剤を浸しながらすり込む。(両手)



③手の平によくすり込む。



④手の甲にすり込む。(両手)



⑤指を組んで、指の間にすり込む。組み替えて、もう片方の親指と小指の外側にもすり込む。



⑥親指をもう片方の手で包み、すり込む。(両手)



⑦手首にもすり込む。(両手)



⑧乾燥するまでしっかりとすり込む。

## ★ アルコール製剤利用のポイント

- ・スプレーポンプは、しっかり下まで押しましょう。
- ・15秒以上かけて、乾くまでじっくりと、まんべんなくすり込みましょう。※ササッとでは効果が弱くなります

## 【後期高齢者医療】被保険者の皆さまへ

### ◆後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

後期高齢者医療制度の加入者で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和元年8月1日～令和2年7月31日)の合算額が限度額(表)を超えた場合、超えた額が支給されます(500円以下の場合対象外)。世帯内に後期高齢者医療制度の加入者が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた人は申請してください。対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した人や転入してきた人などがいる世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になるとと思われる人はお問い合わせください。

(表) 自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額。

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ ※1	212万円
現役並み所得Ⅱ ※2	141万円
現役並み所得Ⅰ ※3	67万円
一般 ※4	56万円
低所得Ⅱ ※5	31万円
低所得Ⅰ ※6	19万円

- ※1：課税所得690万円以上の人
- ※2：課税所得380万円以上690万円未満の人
- ※3：課税所得145万円以上380万円未満の人
- ※4：住民税課税世帯の人(※1～3にも※5～6にも当てはまらない人)
- ※5：世帯員全員が住民税非課税の人
- ※6：世帯員全員が住民税非課税の人のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の人(公的年金の場合は収入が年額80万円以下)



### 申請に必要なもの

- 支給申請書
- 支給申請のお知らせ
- 後期高齢者医療被保険者証
- 介護保険被保険者証
- 個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)
- 印鑑(認印)
- 本人確認書類(官公庁発行・発給の顔写真付き身分証明書)
- 通帳(または通帳のコピー)など口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要。(事前に提出した場合は不要)

※被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者の本人確認書類が必要。

※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は、役場へ受領を委任する委任状が必要。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要。

※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書(3カ月以内に発行されたもの)をお持ちください。

三戸町役場健康推進課

☎ 20-1153