

Close up 1

介護保険制度が
変わりました！

介護保険料は、3年ごとに見直すこととなっており、平成30年度は見直し後の初年度に当たるため、65歳以上の介護保険料や介護サービス給付の内容が、次のように変更になりました。

問
介護保険課
☎21-1777
FAX31-6337

●介護保険料の
減免制度があります！

災害などにより、収入が著しく減少した場合や、収入について一定の要件を満たす場合は、介護保険料が減免されます。減免には事前の申請が必要です。

●介護サービス費の
負担割合が変わります

65歳以上で、一定以上所得がある人の、介護サービス費利用者負担割合は、これまで2割でしたが、今回の見直しにより、特に所得の高い層は3割負担になります。この負担割合が分かる負担割合証は、7月下旬を目安に該当者の住所や設定された送付先へお送りします。ご確認ください。

●介護保険負担限度額認定証の
更新が行われます

介護老人福祉施設などの介護保険施設や、ショートステイを利用する際の食費・居住費の一部を介護保険から給付しています。認定証は毎年更新が必要です。対象者には6月中旬に、関係書類をお送りします。

介護保険制度へのご理解とご協力を
よろしくお願いいたします

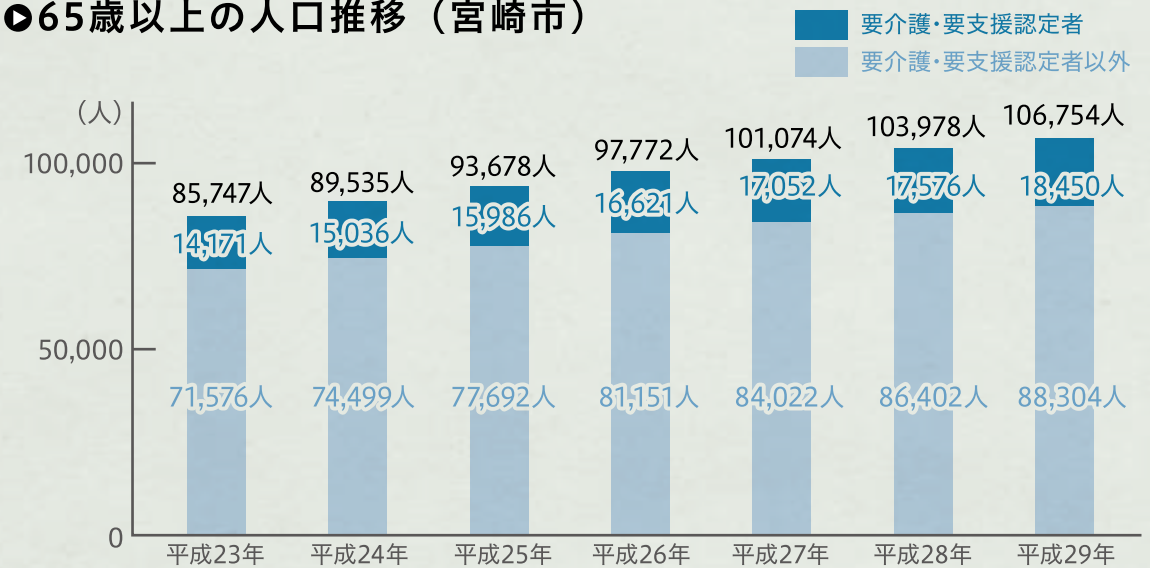


介護保険課
主事 甲斐優香

65歳以上の人の
介護保険料の
基準額（年額）

6万8400円
↑2700円増
6万5700円

●65歳以上の人口推移（宮崎市）



Close up 2

自転車の交通ルールを
守りましょう！

問
都市計画課
☎21-1811
FAX21-1816

Close up 3

急に暑くなる時は、
熱中症にご注意を！！

問
健康支援課
☎29-5286
FAX29-5208

市では、毎年500件以上の自転車関連交通事故が発生しています。その多くは、自転車側にも何らかの交通違反があります。

●車道の左側を
通行しましょう！

自転車は軽車両（車の仲間）であり、車道の左側通行が原則です。例外で歩道を走る場合は、歩行者に対して「思いやり」を持ち、交通ルールを守って通行をしましょう。自転車に関する交通ルールは、市のホームページで詳しく紹介しています。

●自転車通行空間
整備中！

市では、自転車が安全に車道を走りやすくするために、自転車レーンや矢羽根型路面標示といった「自転車通行空間」を整備しています。



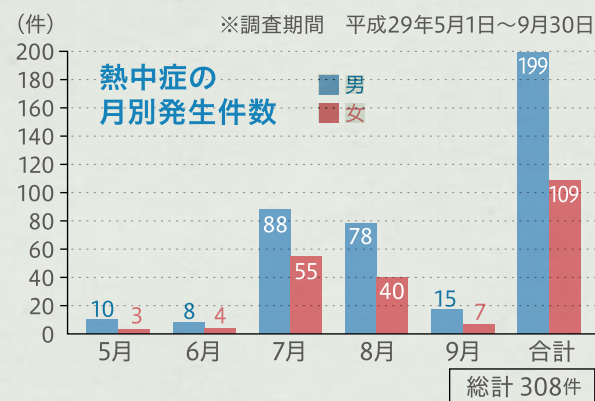
矢羽根型路面標示

「思いやり1.5m運動」
実施中！

車道の自転車を追い抜く時は「思いやり」を持って、「安全な間隔を空けて追い抜く」「安全なスピードで追い抜く」という、運転マナーを推進しています。市では、0の付く日などに啓発活動を行っています！



情報は
ココから



熱中症の症状

目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感（重篤な症状）
返事がおかしい、意識消失、けいれん

＜症状がある場合＞ 涼しい場所に避難させ、体を冷やし、水分・塩分の補給を。
▶改善しない場合は、受診。重篤な場合は救急車を要請します。

休息所の
情報は
ココから



●公的施設などに休息所を設けています

- 7月から9月の間、市内約130カ所に、暑さをしのぐ場所や水分の提供、気分が悪い人への対応を行う休息所を設けています。お気軽にご利用ください。
- 熱中症予防のポイント
- のどの渇きを感じなくても、小まめに水分・塩分の補給を！
- 室内では、エアコンなどで温度調節。すだれ、遮光カーテンの利用。

7月は「熱中症予防月間」。熱中症は、高温多湿の環境で、体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下し体内に熱がこもる状態です。屋内でも発症し、重篤化することもあります。