

高額医療・高額介護合算療養費制度

介護サービスを利用している
国民健康保険・後期高齢者医療保険の皆さんへ

申請受付中

病院などがかかった医療費や、介護サービスの利用にかかった介護サービス費が高額になった場合、それぞれ月ごとの限度額を超えると、「高額療養費」、「高額介護（予防）サービス費」として払い戻されます。

高額療養費制度 高額介護（予防）サービス費

これに加えて・・・

高額医療・高額介護合算療養費制度

① 医療費と介護サービス費を合わせた自己負担額の1年間分が、
② 基準額を超えた場合、
③ 窓口へ申請すると、
④ 超えた部分の金額が支給されます。

※青線を引いた①④についてQ&Aで
分かりやすく説明します。

① Q 1、高額療養費制度などの支給を受けていても支給されますか？

A 支給されます。
ただし、医療保険の高額療養費および介護保険の高額介護サービス費の支給を受けた後に、なお残った自己負担額が対象です。

※個人・世帯の医療保険の加入状況によっては対象とならない場合があります。

② Q いつからいつまでですか？

A 毎年8月1日から翌年の7月31日までです。
*平成20年度に限り特例として4月1日から翌年7月31日までの16か月間での計算もできます。



③ Q 基準額とはいくらですか？

A 所得区分と合算方法によって下の表のとおり定められています。

医療保険の所得区分	長寿医療制度 + 介護保険	被用者保険または国民健康保険 + 介護保険 (70~74歳の人の世帯)	被用者保険または国民健康保険 + 介護保険 (70歳未満の人の世帯)
一定以上所得者 (上位所得者)	67万円(89万円)	67万円(89万円)	126万円(168万円)
一般所得	56万円(75万円)	56万円(75万円)	67万円(89万円)
低所得者II	31万円(41万円)	31万円(41万円)	34万円(45万円)
低所得者I	19万円(25万円)	19万円(25万円)	34万円(45万円)

*16か月で計算した場合は ()内の金額になります。

注意
・制度対象になる要件
医療保険上の世帯で医療と介護のそれぞれに自己負担額があることが要件です。

④ Q どこに、何を持って行けばいいですか？

A 右のものを用意して、医療保険課に申請してください。
対象者には12月下旬ころに申請の案内を送付する予定です。

- 介護サービス利用者の介護保険被保険者証
- 加入している国民健康保険または、長寿医療制度の被保険者証
- 支給額がある場合の振り込み先の口座名義が確認できるもの
- 印鑑

※問合せ先：長寿医療または国民健康保険について…医療保険課(☎22-8124/☎22-2954)
介護保険について…長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

市内配送いたします。気軽にご連絡ください。

- 奥出雲はざかけコシヒカリ 3,700円/10kg
- 三朝コシヒカリ 3,400円/10kg
- 平成21年度産 新米コシヒカリ 3,200円/10kg
- コシヒカリブレンド 2,700円/10kg
- モチ米 400円/1kg

秋本農園
0120-366220
倉吉市大塚(秋本吉人) ☎26-4128/☎26-4138

パソコン修理・出張サポート専門
年中無休 / ご相談・お見積無料
パソコントラブルでお悩みの方は是非ご家庭・職場のPC環境をフルサポート!!

ワイスパソエール
9:00~23:00
倉吉市堺町2丁目239-41
堺町バス停から徒歩1分
内閣府認証 パソコン整備士協会登録

TEL 0858-23-4564

建築工事業 第4429号
設計事務所 第3-1947号

住まいのお医者さん
リフォーム 増・改築 新築
見積もり無料です

- 雨もり / 互のズレ / 雨どいがうまく流れない
- 壁紙がはがれている / 床がたわんでいる
- 外壁にヒビがある / そろそろ子ども部屋が...
- おばあちゃんに手すりを...

住まいのことなら 小から大まで 何でもご相談ください
(有) 谷口ホームサービス
☎26-1543
倉吉市下余戸155-7 / http://www.taniguchihs.jp



みんなの あんしんファイル

保健事業に関するお問い合わせは、保健センター(TEL26-5670/FAX26-5660)

保健センターの場所は、伯耆しあわせの郷2階です。

健康相談

対象	日程	時間	内容
食事、運動など健康についてどなたでも気軽にご相談ください。	12月22日(火)	13:30~15:30	栄養士・保健師による個別相談 ところ：保健センター健康相談室 ※栄養士の相談は要予約(TEL26-5670)

*ご希望により血圧測定、体重測定、体脂肪率、内臓脂肪レベル測定ができます。相談日以外でも随時相談を受け付けています。

健康スケジュール

種類	対象	日程	時間	場所	持参する物	ご案内
6か月児健康診査	平成21年6月生まれの乳児	1/6(水) 1/8(金)	(受付時間) 13:00~13:30	倉吉交流プラザ	・母子健康手帳 ・アンケート用紙	*保護者に通知します 当てはまる月の次の月までのご案内しています。
1歳6か月児健康診査	平成20年6月生まれの幼児	1/12(火) 1/13(水)	(受付時間) 13:00~13:30	上灘公民館	・母子健康手帳 ・アンケート用紙	*保護者に通知します 1歳11か月までは受けることができます。未受診の幼児は受けてください。
3歳児健康診査	平成18年12月生まれの幼児	1/18(月) 1/19(火)				*保護者に通知します 3歳11か月までは受けることができます。未受診の幼児は受けてください。
育児相談	市内在住の乳幼児	1/25(月)	9:30~12:00	保健センター	・母子健康手帳	保健師・栄養士による個別相談を行います。
母親学級(えっくクラブ)	市内在住の妊婦	1/17(日)	10:00~12:00 (受付時間) 9:30~10:00		・母子健康手帳	内容:ママ・パパコース①(医師の話・お父さんの妊婦体験)
フッ素塗布	市内在住で希望する人	1/25(月)	9:30~11:30 13:30~15:30	中部歯科医師会 口腔衛生センター	・歯ブラシ ・母子健康手帳 (子どものみ)	歯科診察はありません。
		1/23(土)	(受付時間) 13:30~15:30		・歯ブラシ ・コップ ・母子健康手帳 (子どものみ)	歯科診察はありません。 *申込が必要(申込先:口腔衛生センターTEL22-5472)
離乳食講習会	生後4~7か月児の保護者	1/20(水)	13:30~15:30	保健センター	・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	*8・9月生まれの第1子の保護者には通知します。

各種検診における実施期間の終了について

平成21年度各種医療機関健診の実施期間は下記のとおりです。まだ健診を受けていない人は、ぜひ受診してください。

健診名	期限
胃・肺・大腸がん検診	平成21年12月31日
子宮・乳がん検診	平成22年2月28日
特定・長寿健診	平成22年2月28日
介護予防健診	平成22年3月31日

厚生病院での子宮がん・乳がん検診 *定員があります。

予約先:保健センター(TEL26-5670)

子宮がん検診は20歳から受けられます!

乳がん検診は視触診検査以外にマンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)も必ず受けてください。

●子宮がん・乳がん(視触診)検診 ※受付時間 11:40~12:20

とき	検診名	対象になる人
1月14日(木)	乳がん	子宮がん検診
1月21日(木)		20歳以上(平成2年3月31日以前生まれ)
1月28日(木)	子宮がん 乳がん	乳がん健診
2月18日(木)		40歳以上(昭和45年3月31日以前生まれ)
2月25日(木)		*ただし、平成20年度に乳がん検診を受けた人(無料クーポン券の対象者を除く)は対象になりません。

●乳がん(マンモグラフィ検査:乳房レントゲン)検診

とき:1月20日(水)~3月10日(水)※土日、祝日は除く

*詳細については、「くらし健康ガイド」をご覧ください。

休日急患診療機関当番表

- ・受付時間:午前8時~翌朝午前8時
- ・実施日:日曜日・祝日・年末年始

日にち	内科	外科	
12月	6日(日)	信生病院	厚生病院
	13日(日)	野島病院	清水病院
	20日(日)	垣田病院	北岡病院
	23日(水)	厚生病院	野島病院
	27日(日)	藤井政雄記念病院	清水病院
1月	31日(木)	垣田病院	三朝温泉病院
	1日(金)	野島病院	厚生病院
	2日(土)	藤井政雄記念病院	北岡病院
	3日(日)	信生病院	清水病院



献血にご協力ください

【全血献血】

とき 12月27日(日)
9:30~15:00

ところ 倉吉未来中心

※申込・問合せ先:鳥取県赤十字血液センター
(TEL0857-24-8101)

レッツ! 介護予防



12月ホッといきいき教室～介護予防教室～

65歳以上の介護認定(要支援・要介護認定)を受けていない人を対象に閉じこもりを予防し、いつまでも元気で過ごせるよう介護予防教室を開催します。

と き：12月21日(月)午前10時30分～午後3時
内 容：(午前)「認知症予防の食事」

講 師：谷口 志保さん(保健センター栄養士)
(午後)自由時間(図書貸出コーナー、脳トレクイズ、ニュースポーツ、健康相談など)

ところ：グリーンスコレせきがね

参加料：1,300円(昼食・入浴料)

募集条件：65歳以上で、介護認定を受けていない人
*毎月申し込みが必要です。送迎希望の人は送迎します。
※申込・問合せ先：長寿社会課(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

「認知症サポーター養成講座」を開催します!

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。「認知症サポーター」をひとりでも多く養成し、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちにしましょう!どなたでも参加できます。

と き：12月6日(日)～11日(金)

《昼の部》午後2時30分～3時30分

《夜の部》午後7時30分～8時30分

※1回(1時間)の受講で修了となります。

ところ：成徳公民館 1階 視聴覚室

内 容：認知症の理解、認知症サポーターにできることなどを学びます。

☆講座修了者には、修了証とオレンジリングが渡されます。

※問合せ先：長寿社会課(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)



▲修了証

12月の認知症の人と家族の会 「家族の集い」

介護家族・介護体験者が参加して、お互いが抱えている悩みを語り合い、分かち合ったり、情報交換したり、何でも話し合える場です。気軽にご参加ください。

倉吉会場 第3木曜日

と き：12月17日(木)午前10時～正午
ところ：倉吉交流プラザ 第2研修室

関金会場 4月、7月、10月、1月の第1木曜日

※問合せ先：長寿社会課(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

認知症サポーター数 **2,034** 人(市内)
【平成21年10月末日現在】

出前介護予防教室、高齢者のご相談は、お住まいの地区担当の地域包括支援センターにお問い合わせください。

- 【上北条・社・高城地区】 うつぶき地域包括支援センター (TEL 26-6378)
- 【上井・西郷・灘手地区】 マグノリア地域包括支援センター (TEL 26-3922)
- 【上灘・成徳地区】 倉吉中央地域包括支援センター(上灘・成徳) (TEL 22-6102)
- 【明倫・小鴨地区】 明倫・小鴨地域包括支援センター (TEL 23-7106)
- 【北谷・上小鴨・関金地区】 かもがわ地域包括支援センター (TEL 45-3888)

TEL 22-8161 FAX 22-8144 倉吉市総合政策室



SOROPTIMIST
Best for Women

広告提供：国際ソロプチミスト倉吉

あなたが怖いと思ったら、それは暴力です。

大声でどなる
暴言をはく

性的関係を
強要する

なぐる
ける

友人や家族との
付き合いを
チェックする

避妊に協力
しない

Violence

こんなことも暴力です

生活費を
わたさない

ドメスティック・バイオレンスの被害を受けている女性を支援します。

- 【倉吉警察署】(0858) 26-7100
- 【婦人相談所】(0857) 27-8630
- 【夜間電話相談室】22:00～8:30 (0858) 26-9807
- 【心と女性の相談室】(0858) 23-3147
- 【倉吉市福祉事務所】(0858) 22-8120
- 【鳥取県男女共同参画センター「よりん彩」】(0858) 23-3939



★★★★★ 倉吉パークスクエア 12月の催し物ピックアップ ★★★★★

倉吉未来中心 大ホール

- バースデーコンサート
と き：12月6日(日) 14:00~16:00
入場料：大人500円 中学生以下300円
未就学児無料
※問合せ先：打吹音楽倶楽部ブレーメン(☎090-2808-9288)
- 〜輝く健康！基礎は栄養〜
第9回「心と体の健康づくり提唱のつどい」
と き：12月13日(日) 13:00~16:00
入場料：1,000円
※問合せ先：(社)鳥取県栄養士会事務局(☎23-8140)
- 第3回千宝会年末チャリティーショー
と き：12月20日(日) 12:30~16:30
入場料：無料
※問合せ先：千宝会(☎090-5700-6886)
- ベーゼンドルファーピアノ演奏体験
と き：12月23日(水) 14:00~20:00、24日(木)
9:00~20:00
参加費：1回(1時間)1,000円(定員あり)
※1組1時間まで申込み可
※問合せ先：倉吉未来中心(☎23-5390)
- 鳥取シンセオーケストラ CONCERT 倉吉公演
〜となりのトトロオーケストラストーリーズ〜
指揮：大口康彦
と き：12月26日(土) 18:00~20:30
入場料：一般800円 学生500円(高校生以下) 親子
券1,000円(小学生以下)
※問合せ先：鳥取シンセオーケストラ(門脇)(☎22-9162)

倉吉未来中心 小ホール

- 文化発表会「手づくり旬彩展」
①「旬彩展」 ②「定期演奏会」
と き：12月4日(金)①10:00~12:00②13:00
~15:00 入場料：無料
※問合せ先：倉吉北高等学校(☎26-1351)
- 倉吉おや子劇場第159回例会「あなたがうまれるまで」
と き：12月5日(土) 18:30~20:00
入場料：会員制(当日入会可)
※問合せ先：倉吉おや子劇場(☎22-1948)
- トミヤピアノコンクール本選会
と き：12月6日(日) 13:00~15:30
入場料：無料
※問合せ先：トミヤ楽器店(☎22-5103)
- 人権週間フォーラム
と き：12月12日(土) 10:00~17:10
入場料：無料
※問合せ先：鳥取県人権局人権推進課(☎0857-26-7592)
- 寺内智子 ソプラノリサイタル
ピアノ／新田恵理子
ゲスト／^{しんか}眞家利恵(Violin)
と き：12月13日(日) 14:00~16:00
入場料：一般2,000円 高校生以下1,000円(一部指定)
※問合せ先：アザレアのまち音楽祭事務局(☎23-6095)
- クリスマスお祝い会
と き：12月19日(土) 9:30~12:30
入場料：無料
※問合せ先：聖テレジア幼稚園(☎22-4659)

- クリスマスお遊戯会
と き：12月19日(土) 15:10~16:10
入場料：無料
※問合せ先：倉吉愛児園(☎22-3072)
- B コンサート
と き：12月20日(日) 15:00~17:00
入場料：無料
※問合せ先：山田音楽教室(☎22-6601)
- クリスマスダンスパーティ
と き：12月23日(水) 13:30~16:00
入場料：一般1,000円 会員500円
※問合せ先：(財)JBDF鳥取県アマチュア地域協会(☎0857-59-1263)
- 倉吉シネマクラブ12月例会
「ホルテンさんのはじめての冒険」(07/ノルウェー/90分)
と き：12月25日(金) 19:00~、26日(土)①14:
00~②16:30~③19:00~
入場料：会員制(当日入会可)
※問合せ先：倉吉シネマクラブ(☎23-3655)
- シュトラレーンが贈る 動物の謝肉祭
と き：12月27日(日) 15:00~16:15
入場料：大人1,000円(当日1,200円)、子ども500円
(当日600円)(高校生以下)*未就学児無料*要
整理券
※問合せ先：シュトラレーン(生原)(☎080-3642-8219)

倉吉未来中心 アトリウム

- 文化発表会「手づくり旬彩展」
と き：12月3日(木)・4日(金) 13:00(初日)~
16:00(最終日)
入場料：無料
※問合せ先：倉吉北高等学校(☎26-1351)
- ポジティブ・オルガン発表会
と き：12月5日(土)~6日(日) 14:00~
入場料：無料
※問合せ先：倉吉未来中心(☎23-5391)
- ClayArt ~Rose Avanty~ お教室作品展
と き：12月18日(金)~20日(日) 10:00(初日)~
17:00(最終日)
入場料：無料
※問合せ先：井上(☎090-9463-0572)
- 蔵好骨董祭
と き：12月27日(日) 9:00~14:00
入場料：無料
※問合せ先：蔵好骨董祭り会(矢部)(☎090-9501-3321)

倉吉交流プラザ

- たのしいレクリエーション
と き：12月12日(土)①10:00~12:00
②13:00~15:00
ところ：市民交流室
内 容：①バンビーくらぶ(リズムにのって体を動かそう)
②ざ・ちゃれんじ(クリスマスパーティー)
参加費：無料(当日受付)※だれでも参加できます。
※問合せ先：倉吉市生涯学習課(☎22-8167)

ふれあい広場

- フリーマーケット「くらし大市」
と き：12月27日(日) 9:00~12:00
*毎月最終日曜日開催
※問合せ先：くらし大市運営委員会(☎090-3374-0015)

市立図書館

KURAYOSHI CITY LIBRARY

●医療・健康情報提供のための

スキルアップ講座 Part 2

と き：12月11日(金)

午後1時～5時

ところ：倉吉交流プラザ 第1研修室

講演：「患者の求める医療情報とは」

講師：和田 ちひろさん

(いいなステーション代表)

講演：「鳥取県立厚生病院の概要について」

講師：國米 洋一さん

(同病院事務局副局長)

講演：「鳥取県立厚生病院図書室の取り組み」

講師：河崎 和穂さん

(同病院医療情報管理室司書)など

※申込・問合せ先：鳥取大学医学図書館(☎0859-38-6462)

●職業生活設計セミナー

と き：12月17日(木)午後1時30分～3時30分

ところ：倉吉交流プラザ 第1研修室

テーマ：確定申告の仕方と税金

対 象：おおむね45歳以上の中高年齢者、事業所の人事・
労務担当者 ※事前申込必要

講 師：赤塚 賢一さん(鳥取税務署個人課税部門)

※申込・問合せ先：(社)鳥取県高齢・障害者雇用促進協会(☎0857-
32-8261)

●特許情報相談会

と き：12月15日(火)①午後1時30分～②午後2時
30分～③午後3時30分～

ところ：倉吉交流プラザ 第2研修室

※事前申込必要

※申込・問合せ先：(社)発明協会鳥取県支部(☎0857-52-6728)

倉吉市立図書館

☎ 47-1183

FAX 47-1180

せきがね図書館

☎/FAX 45-2523

http://www.lib.city.kurayoshi.lg.jp/



倉吉博物館

KURAYOSHI MUSEUM

一説に「師が走るほど忙しい」といわれる12月。年末のあわただしさと同時に、古くから伝わる年中行事が多い月でもあります。

旧暦12月8日は「八日吹き」と呼ばれ、日本海に北風が吹き荒れる日と伝わり、浜に打ち上げられたハリセンボンを、魔よけとして母屋の門口に吊り下げました。昭和40年代ごろまでみられた光景です。

このような、現在では見かけることの少なくなった風習や行事をカメラによって記録したのが、倉吉の写真家、高木啓太郎です。昭和30～40年代当時の民俗行事や、生活の様子を撮影した写真の中から、季節の折々に合ったものを選び、歴史民俗資料館で展示しています。

開催中の鳥取県立公文書館企画展「レンズがとらえたあの頃の鳥取県」とともに、常設展示もお楽しみください。



高木啓太郎撮影「針千本」

展覧会・催し

- 国際写真サロン展
12月6日(日)まで
- 鳥取県立公文書館企画展
「レンズがとらえたあの頃の鳥取県」
12月20日(日)まで
- ちょこっとギャラリー
「実缶。の缶詰DeCeMBeR展」
12月13日(日)～27日(日)まで

※問合せ先：倉吉博物館(☎22-4409 / FAX 22-4415)

12月の休館日 カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
7・14・21・24日は休館日 17日は資料整理休館日	⑥	7	8	⑨	10	11	12
28日～1月4日は年末年始休館日	⑬	14	15	16	17	18	⑱
□むかし話をきく会(14:00～)倉	20	21	22	⑳	24	25	26
○おはなしかい(14:00～)倉							
◇あかちゃんのおはなしかい(11:00～)倉	27	28	29	30	31		
△おはなしかい(10:30～)関							

広告募集中心!!
倉吉市総合政策室
TEL 228161 FAX 228144

今月の福祉補聴器相談会

日時：12月2日(水) AM10:00～12:00

場所：市役所東庁舎1階 福祉課横 倉吉市福祉事務所

補聴器

福祉法補聴器から最新デジタル補聴器まで

メガネのイワマ

倉吉市鍛冶町 ショッピングセンターめいりん内
TEL 0858-22-5551 営業時間 あさ9時～

スポーツ

《市営陸上競技場》■全国小学生ウロスカントリー県選考会・第6回長距離記録会6日
《市営ラグビー場》■わかとりU18リーグ(サッカー)19日

展覧会・展示会

《百花堂》■小原雅也個展3日～8日
■ありのみ工房古澤順子染織展10日～16日
■山浦敏秋絵画展17日～22日
■酒井俊和油絵展24日～29日
《民藝画廊》■牛ノ戸焼六代目窯元小林孝男陶展4日～9日
■縁展(写真・版画・洋画)11日～16日

