

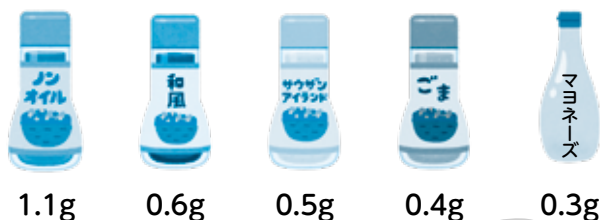
8月31日は「野菜の日」たっぷり野菜・しっかり減塩



岐阜県では8月を「野菜ファースト強化月間」として県民の野菜摂取量増加に向けた取り組みを行っています。

昼食を食べるときにも野菜の摂取を意識して、1日の1/3以上(120g)を目指しましょう！

しかし、サラダを食べるときにドレッシングをついついかけ過ぎてしまうことがあります。ドレッシングは大さじ1杯を目安に減塩にも取り組みましょう。



大さじ1杯当たりの食塩含有量

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



手軽に野菜がとれるレシピ等を紹介しています。ぜひフォローしてチェック！

ぎふ食と健康応援店



岐阜県では県民の皆さんの健康づくりを応援していただけるお店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。



1日1/3以上の野菜が食べられる野菜たっぷりメニューのお店を紹介しています。

このマークが目印です。

岐阜西濃保健所



「香害」、知っていますか？

香害とは、柔軟剤、抗菌洗剤、除菌消臭スプレー、芳香剤、制汗剤などの香りのある製品によって、めまい・だるさ・目の痛み、咳、頭痛などの健康被害を受けることです。

多くの方が日常生活用品として、洗濯や掃除等に使用しているため、気がつきにくいと思います。特に香りのついた柔軟剤を使用して洗濯した衣類の着用やおしゃれでつけた香水は、自分にとっては快適な香りであったとしても他の方にとっては不快に感じているかもしれません。重度になるとアレルギーや化学物質過敏症を発症することもあります。

その症状に苦しんでいる人やまだ発症していない人達を守るためにも、公共の場や大人の影響を受けやすい子どもが集まる場では、香水、芳香剤、香りの強い柔軟剤、整髪剤などの使用は控えるなどのご配慮をお願いします。

問 揖斐川保健センター TEL 23-1511



毎月第3日曜日は家庭の日 家庭で楽しい時間を過ごしましょう



揖斐川町青少年育成町民会議

揖斐川町国民健康保険に加入している 40 歳～74 歳の皆さまへ

？特定健診を受け忘れていませんか？

今年度の特定健診は、出来るだけ 8月31日(月) までに受診 しましょう。

(参考) 7 年度
特定健診受診率 **50.9%**
※R6年度から約 5 ポイントUP

対象者の 2 人に 1 人は
健診を受診しています

令和 7 年度は、皆様のご協力のおかげで、健診受診率が大幅にUPしました！
今年度も、国の目標である60%を目指して、ご協力よろしくお願いします！

☆健診は毎年受けることが大切です。

メタボをはじめとする生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。

以前の健診結果が「異常なし」でも、少しずつ異常に近づいている項目がないかどうかを確認し、生活習慣を見直すきっかけにするため、健診を受診してください。

- ・職場等で健診を受診された方は、結果を提出すると健診を受診したことになります。ぜひご協力ください。
- ・人間ドックの費用助成があります。詳しくは、広報いびがわ 6 月号をご確認ください。

健診を受診した後は・・・

結果説明と保健指導を受けましょう！

- ★健診を受けた後は、受診した医療機関で結果を受け取り、医師または看護師から結果について説明を受けましょう。
- ★結果を受け取ったら、必ず自分でも見直し、結果に変化がないか確認しましょう。
- ★メタボなど、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、町から特定保健指導の案内が届きます。対象者には特典もあるので、ぜひ利用してください。

無料です

問 揖斐川保健センター Tel23-1511

いびがわ健幸ポイント・にこにこ運動の参加で健康になろう！

令和 7 年度の健幸ポイントが終了し総数 301 名の応募がありました。その中から、20 名の方が当選されました。

スマートウォッチ：2 名 ファミリースポーツセット：3 名
血圧計：3 名 歯科衛生士が選んだ口腔ケアセット 1 年分：12 名



落選者には参加賞として健康管理ノートを送付しました。

また、令和 8 年度も、いびがわ健幸ポイント事業実施中です。4 月号の町報に折り込みましたので、ぜひご参加ください。

いびがわ診療所で小児外来リハビリテーションがスタートしました

いびがわ診療所に、発達に関する支援を必要とするお子さまとご家族を対象とした小児外来リハビリテーションを開設しました。

お子さまの成長の中で、「ことばがゆっくり」「発音が不明瞭」「落ち着きがない」「友達との関わりが苦手」「手先の動きが不器用」「姿勢が気になる」「よく転ぶ」など、発達に関する心配ごとを感じることは少なくありません。しかし、そのような特性は一人ひとり異なり、適切な支援を受けることで成長や生活の幅を広げることができます。

当外来では、リハビリテーション専門職がお子さまの発達状況や生活環境を踏まえて評価を行い、一人ひとりに合わせたリハビリテーションを提供します。遊びや日常生活での活動を通して、お子さまが持つ力を引き出し、「できた！」を増やしていただけるよう支援します。また、お子さまへの支援だけでなく、ご家族からの相談にも対応し、関係機関と連携しながら支援を進めます。

地域で相談できる「身近な窓口」として、お子さまとご家族が安心して生活できるようサポートいたします。発達に関する気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

問 いびがわ診療所
Tel 22-2000



▲いびがわ診療所2階リハビリ室の様子

自衛官等募集案内



募集種目	受験資格	受付期間		試験期日
防衛大学校	18歳以上21歳未満 高卒者(見込含) または、 高専3年次修了者 (見込含)	推 薦	9月5日～9月8日	9月19日～20日
		総合選抜		1次 9月19日 2次 10月24日および25日
		一 般	7月1日～10月15日	1次 10月31日 2次 11月27日～12月2日のいずれか 指定された日
防 衛 医 科 大 学 校		医学科学生	7月1日～10月8日	1次 10月24日 2次 12月16日～12月18日のいずれか 指定された日
		看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	7月1日～10月2日	1次 10月17日 2次 12月 5日または6日のいずれか指 定された日
一 般 曹 候 補 生	18歳以上 33歳未満の者	7月1日～9月1日		第2回1次試験 9月16日～9月20日のうち1日 第2回2次試験 10月18日～10月22日のうち1日

※1 受験資格の年齢基準日は各種目とも令和9年4月1日現在です。

※2 各試験日程は変更される場合があります。詳しくは自衛官募集ホームページ等でお知らせします。

※3 お問い合わせ 「自衛隊岐阜地方協力本部 大垣地域事務所」 Tel 0584-73-1150



令和8年8月から 高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

公的医療保険制度の持続可能性の確保

高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました

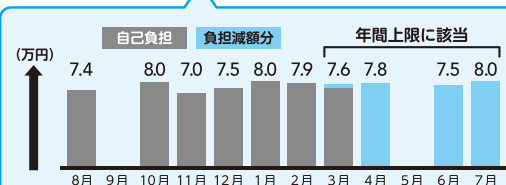
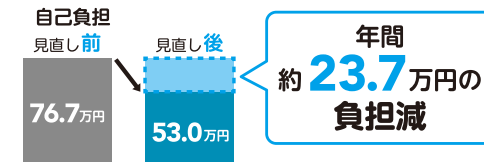
月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、保険者から還付を受けることができます。

※年間とは8月から翌年の7月までをさします

年間上限額の新設により、
以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- 見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

例：これまで多数回該当に該当しなかった方
(区分：年収約370万円～約770万円)の場合



ほかにも負担を軽減する仕組みがあります

- 多数回該当
直近12か月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。
- 外来特例（70歳以上で現役並み以外の方）
外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

上限額は所得等に応じて異なります。詳細は厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。

お問合せはご加入の保険者まで

- 健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合
- 国民健康保険組合
- 各都道府県の後期高齢者医療広域連合
- お住まいの市町村（国民健康保険担当、後期高齢者医療担当）

なお、今回の見直しの背景等に関するご質問等は、
厚生労働省コールセンター

☎ 0120-617-111

においても承っております。

※対応時間：月曜日～土曜日 9時～18時（日曜日・祝日・年末年始は休業）

※運用期間：令和8年7月～令和9年3月



詳しくはこちらから

高額療養費制度の上限額

(令和8年8月から令和9年7月まで)

※高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。
下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。令和9年8月以降の見直しについては、厚生労働省ウェブサイトをご参照ください。

適用区分		年収目安	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと) 〈多数回該当〉	入院+外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% ＜140,100円＞	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% ＜93,000円＞	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1% ＜44,400円＞	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 ＜44,400円(※1)＞	530,000円(※2)	月額上限 22,000円 (年間上限 21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 ＜24,600円＞	290,000円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 ＜24,600円＞	290,000円	月額上限 11,000円 (年間上限 9.6万円)
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限 8,000円

※1 年収約200万円未満である者は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる(44,400円→34,500円)。

※2 年収約200万円未満であることが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

高額療養費制度の見直しに係る Q & A

Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A. どの適用区分に該当するかは、マイナポータル、資格確認書(任意記載事項あり)又は限度額適用認定証等でご確認いただけます。

Q. 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？

A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書(任意記載事項あり)又は限度額適用認定証等をご用意いただくか、保険者に申請を行う必要があります。(ただし、75歳以上の方は、2回目以降は申請がなくても自動的に口座に振り込まれます。)

なお、年間上限額を超えた部分については、一旦医療機関の窓口でご負担いただき、保険者から償還払いにより支給されます。