

はじめてよう！ COOL CHOICE その6

プチDIYで快適・健康・お得なおうち時間を！

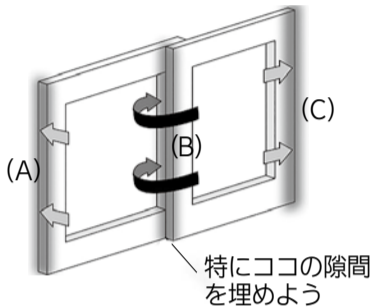
この1年は、家にいる時間が長くなった方が多いのではないのでしょうか。せっかくのおうち時間を省エネかつ快適に過ごすために、今回は自宅ですぐにできるプチDIYを紹介します。

1 隙間風防止に隙間テープを貼ろう！

隙間テープとは片面に両面テープが貼ってあり、もう片面はスポンジのものです。ホームセンターや100円均一ショップなどでも、手軽に買うことができます。

(貼り方)

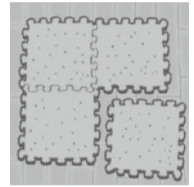
- ・雑巾等で窓枠を綺麗にする
- ・窓をサッシ枠から外し(A)、(B)、(C)の個所にテープを貼る



この状態でも窓を開けて換気することが可能で、窓と窓枠が当たるところ等の隙間が出来やすいところを塞ぐことで寒さがかなり改善されます。

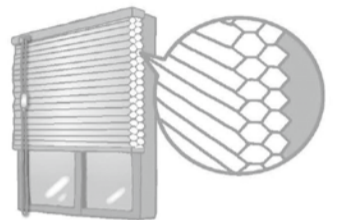
2 床に敷物を敷こう！

床から伝わる冷気は、コルクやレジャー用の銀マットなど熱を伝えにくい素材を、絨毯・ラグなどの下に敷いて防ぐのがおすすめです。



3 窓には断熱ブラインドを！

六角形の断面に空気を含み断熱材の役割を担う「断熱ブラインド」は、窓からの冷気だけでなく、夏の熱気対策にもなります。



問い合わせ／市環境エネルギー課 ☎ 23 - 6860

くらしの豆知識 40

◆「巣ごもり消費」ネット通販の詐欺に注意！

「新しい生活様式」が定着してきている中、インターネット通販の利用が増加していることに伴い、これに便乗した偽サイトによるトラブルが懸念されています。



代金を支払ったが確認メールが送られてこなかったり、商品が届かないので連絡をしようとサイトの事業者の情報を調べたが、住所も連絡先も別会社のものだった、もしくは、その事業者のサイトが消えていたという事例があります。

【トラブルに遭わないために】

- ・商品を購入する前に、販売事業者の会社名、住所、電話番号を確認しましょう。
- ・支払方法が銀行振り込みしかなく、口座名義が個人である場合は注意しましょう。
- ・販売サイトの情報画面や注文最終画面を、印刷したりスクリーンショットを取っておきましょう。また、電話やメールなどの連絡した記録も残しましょう。

※偽サイトへのアクセスによる個人情報の悪用など、二次被害に繋がる恐れもありますので、十分に注意しましょう。

消費生活で困ったときは、すぐに消費者センターへ相談してください。

稚内市消費者センター

中央4丁目16番2号
(保健福祉センター2階)
☎ 23 - 4133
平日10時～16時

後期高齢者医療制度のお知らせ 高額介護合算療養費

後期高齢者医療制度とは、高齢者の方の医療を国民の皆さんで支え合う医療保険制度のことです。
75歳以上のすべての方と、65歳以上の一定の障がいのある方で、広域連合の認定を受けた方が対象です。

自己負担限度額表

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者	課税所得 690万円以上 212万円
		課税所得 380万円以上 141万円
		課税所得 145万円以上 67万円
1割	一般	56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1) 31万円 区分Ⅰ(※2) 19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方

同じ世帯の被保険者が、8月1日から翌年7月31日までの1年間に支払った後

後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。

のいずれかが0円の場合には対象となりません。
※支給額が500円以下の場合には支給されません。

手続きについて

対象の方には申請書類を送付しますので、必要事項を記入の上、総合窓口課医療給付グループへ郵送または窓口へお越しください。

問い合わせ

市総合窓口課医療給付グループ
☎ 23・6411
北海道後期高齢者医療広域連合
☎ 011・290・5601