

国保の

広場

問 市民課 国保医療班
☎ 30-0222

後期高齢者医療保険

被保険者証が新しくなります

後期高齢者の被保険者証は8月1日^①から「若草色」に変わります。

7月下旬にお届けします。8月1日^①以降は新しい被保険者証をお使いください。



保険料の通知をお送りします

ご自分の保険料額や納付方法をご確認ください。

平成30年度の料率
【均等割額】39,710円
【所得割額】基礎控除後の被保険者本人の総所得額×8・07%

普通徴収の納付は口座振替が便利です

保険料の支払方法は、特別徴収（年金からの納付）と普通徴収（口座振替または納付書での納付）があります。

▼普通徴収の納付 納め忘れがなく納付の手間も省ける、便利で安心な口座振替がおすすめです。

国保に加入していたときに口座振替で納めていた方は、改めて口座振替の依頼手続きが必要になります。

▼納付書での納付 全国のコンビニエンスストアのほか、東北管内のゆうちょ銀行（簡易郵便局含む）で納付できます。

生き生き鹿角市民こくほ標語&フォトコンテスト

「健康・生き生き」をテーマとした標語と写真を募集します。どなたでも応募できます。家族の健康を願った、生き生きとした作品や写真をお待ちしています。

▼入賞 最優秀賞1点・優秀賞2点・入賞5点
(いずれも賞状および副賞あり)

▼表彰式 かつの元気フェスタ
▼応募締切 8月3日^①必着
▼実施要項 各支所や市民センターに備え付けています。または、市のホームページをご覧ください。

7月の運動教室

国保の加入者に限らず、どなたでも参加できます。参加無料です。参加希望の方は、市民課国保医療班へ前日までに電話にてお申し込みください。

教室	日時	場所	必要なもの
ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）	2日 ^① 10時～	記念スポーツセンター	運動ぐつ、水分補給の飲料
ココから体操教室（華美会）	13日 ^① 10時～	大湯温泉保養センター 湯都里	運動ぐつ、スポーツタオル、水分補給の飲料
ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ）	13日 ^① 10時～	花輪市民センター（コモッセ内）	ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料
ちょ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）	22日 ^① 10時～	福祉プラザ	ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料
浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）	24日 ^① 13時30分～	多世代交流スペース まちっこ	水分補給の飲料
リズム運動教室（ヘルスデザイン）	25日 ^① 10時～	花輪市民センター（コモッセ内）	運動ぐつ、水分補給の飲料

※無料託児を利用される方は、1週間前までにお申し込みください。

福祉医療費（マル福）受給者証の更新時期です

有効期限が7月31日^①のマル福受給者証をお持ちで、引き続き該当する方には、新しい受給者証を7月中旬に郵送します。

8月から新規に該当となる方や更新のために手続きが必要な方には、7月上旬に案内を郵送しますので、忘れずに手続きをお願いします。



「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方へ

病院受診時の医療費の支払いが自己負担限度額までになる「限度額適用認定証」と、入院時の食事代が減額される「標準負担額減額認定証」の有効期限は、7月31日^①となっています。

▼国保の方 更新を希望される場合は手続きが必要です。手続きは7月下旬以降に、市民課国保医療班または各支所でお申し込みします。

▼後期の方 新規に対象となる方の案内を郵送しますので、手続きをお願いします。更新となる方の手続きは不要です。

交通事故などにあつたとき

交通事故など他人（第三者）の行為によって病気やけがをした場合でも、健康保険で医療を受けることができます。届け出が必要ですので、市民課国保医療班までご連絡ください。

後期高齢者健診・人間ドック

後期高齢者健診が始まります

後期高齢者健診とは、後期高齢者医療保険に加入している方（75歳以上の方、もしくは65歳～74歳の後期高齢者医療保険に加入している方）が対象の健康診断です。

対象者には、6月中旬に受診券と案内を送付しています。受診の際には、受診券と被保険者証を忘れずにお持ちください。

▼受診の注意 ①午前に受診する場合、朝食は食べないこと。水は飲んでも構いません。②午後を受診する場合、朝食は軽く食べ、昼食は食べないこと。③尿検査がある

国保加入者の人間ドック

人間ドックでは、特定健診より詳しい検査を受けることができます。詳しくは、受診券と同封の案内をご確認ください。

▼自己負担額 1万4千円
※医療機関によっては、予約が必要になりますので、事前にご確認ください。詳しくは市ホームページでも確認できます。

問 いきいき健康課 ☎ 30-0119

7月の集団健診（特定健診・後期高齢者健診）

日時・場所

7月17日^① 18時～19時
八幡平市民センター

▼対象 国保（40歳以上）、後期高齢者、国保・後期高齢者以外の保険加入者で受診券をお持ちの方

▼持ち物 被保険者証、受診券

自己負担金（国保・後期高齢者以外の方）
※当日は同会場で肺と大腸のがん検診も受診できます。こちらは有料になります。

問 いきいき健康課
☎ 30-0119