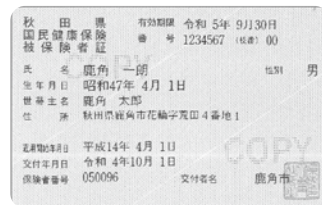


10月1日からの新しい国保 被保険者証を送付します

被保険者証の色が変わります

9月下旬に、新しい被保険者証（おうど色）を郵送しますので、10月1日以降はそちらをご使用ください。

有効期限が切れた被保険者証は、市民課または各支所にお返しただくか、細かく切って破棄してください。



保険証の有効期間が変わります

令和5年8月から国民健康保険証と高齢受給者証の一体化を予定しているため、保険証の有効期間が令和5年7月31日までになります。

このようなときは手続きが必要です

- ① 社会保険などに加入したとき
- ② 市外へ転出するとき
- ③ 学生でなくなったとき
- ④ 社会保険などを脱退したとき
- ⑤ 世帯主の変更や住所変更をしたとき

該当する方は、国保に加入している世帯全員の被保険者証を持参し、市民課または各支所で手続きしてください。

社会保険加入日以降は、国保の被保険者証は使えません

社会保険などの加入者が国保の被保険者証を提示して医療機関で受診した場合は、保険者負担分（かかった医療費の7割～8割）を返納していただくことになります。

社会保険などの加入者で国保の被保険者証が届いた方は、国保を脱退する手続きが必要です。ご本人またはご家族が、社会保険などの被保険者証（国保を脱退する全員分）を持参し、市民課または各支所で手続きをしてください。

被保険者証・医療受給者証は必ず病院に提示しましょう

受診の際は、被保険者証を必ず病院に提示してください。また、各種医療受給者証（高齢受給者証・福祉医療費受給者証など）をお持ちの方も、同様に提示してください。提示がない場合、医療費の請求が適切に行われず、病院での窓口負担が増える場合があります。

領収書はきちんと保管しましょう

高額療養費などの給付の申請に、医療機関や薬局からの領収書が必要です。

市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

認知症カフェ

「認知症カフェ」では、暮らしや介護予防に関する情報をお届けしています。作品作りやゲーム、紙芝居のほか、ゆっくり読書をしたり語り合ったりすることができま。参加費無料です。で、ぜひお越しください。

◇対象 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。※内容については、各カフェにお問い合わせください。

あんしん長寿課 介護予防班

☎ 30・0103

認知症カフェの日程(9時30分～12時30分)

名称	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103	2 日 金 10月7日 金	文化の社交館こもっせ こもれば広場
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	16 日 金	谷内地区市民センター
ぷら～っとカフェ ☎ 23-2165	5 日 月	大湯温泉保養センター 湯都里
ほつとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022	15 日 火	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18 日 木	月山の郷
	18 日 木	多世代交流スペース まちっこ

9月の集団健診

特定・後期高齢者・サンキュー健診

◇日時・場所

① 13 日 13 時 30 分～14 時 30 分・福祉保健センター

② 29 日 18 時～19 時・十和田市民センター

◇対象 国保加入の方（40歳以上）および社会保険などの加入者で受診券をお持ちの方、後期高齢者医療保険の方、19歳～39歳で健康診断の機会のない方

◇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）

※29日は、同会場で肺・大腸がん検診も受診できます。（有料）

すこやか子育て課 健康づくり班

☎ 30・0119

9月の健康教室

どなたでも無料で参加できますので、前日までに市民課国保医療班に電話でお申し込みください。日程や場所が変更になる場合には、お申し込みいただいた方に個別で連絡します。

無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター（☎ 30・0855）へ直接お申し込みください。

日時／場所／持ち物など

10月1日からの新しい後期高齢者被保険者証を送付します

被保険者証の色が変わります

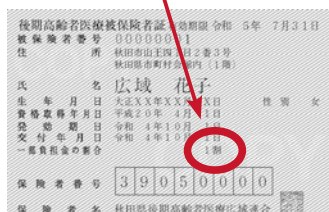
9月下旬に、新しい被保険者証（水色）を郵送しますので、10月1日以降はそちらをご使用ください。有効期限が切れた被保険者証は、市民課または各支所にお返しただくか、細かく切って破棄してください。

なお、「限度額適用・標準負担額減額認定証」については、7月に送付されたものを引き続きご使用ください。

医療費の窓口負担割合が変わります

現在1割負担の方のうち、一定以上の所得がある方は、10月1日から医療費の自己負担割合が「2割」に変わります。配慮措置も設けられていますので、詳しくは、広報7月号をご覧ください。

自己負担割合は
ここで確認してください。



市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

生き生き鹿角市民！ こくほ標語コンテスト

健康について考え、日ごろの生活習慣などを見直すきっかけになるような標語を募集したところ、15作品の応募があり、審査の結果、次の5作品が選ばれました。

表彰	作品（作者）
最優秀賞	健康は 管理と健診 さあ実行 (戸館 治さん)
優秀賞	国保で健診 みんなの笑顔 たやさずに (佐藤 明久さん)
	健診は 健康家族の バロメーター (佐藤 ミヨさん)
入賞	行くぞ！健診！！今の自分のため 未来の自分のために (海沼 聖子さん)
	健診うけて笑顔で暮らす幸せ (齋藤 征也さん)

市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

ストレッチポール教室

5 日 10 時～／記念スポーツセンター／運動ぐつ、水分補給の飲料、

① ストレッチポール、② ヨガマット

※①②は有料で貸し出します。

※10月3日も開催します。

スローエアロビクス教室

7 日 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

※10月5日も開催します。

フィットネス教室（ヨガ）

8 日 19 時～／記念スポーツセンター／水分補給の飲料、タオル

ココから体操教室

9 日 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

ゆったりヨガ教室

9 日 10 時 15 分～／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

ちよ筋ストレッチ教室

25 日 10 時～／福祉保健センター／ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

9月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
9 日 金	9 時～10 時 30 分	東日本高速道路(株)東北支社 青森管理事務所鹿角分室
	12 時 30 分～16 時 30 分	福祉保健センター
10 日 土	9 時 30 分～15 時 30 分	いとく 鹿角ショッピングセンター
16 日 金	9 時～11 時 30 分	鹿角市役所
	13 時～15 時 30 分	

* 400 ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。

* 新型コロナウイルスワクチンを接種された方は、接種後 48 時間を経過していれば、献血にご協力いただくことが可能です。



浅利ゆみ先生の健康体操教室

27 日 13 時 30 分～／多世代交流スペースまちっこ／水分補給の飲料

市民課 国保医療班 ☎ 30・0222