

脳ドック費用を助成

脳の血管を撮影するMRI検査や、動脈硬化検査が含まれた脳ドックの費用を助成します。この機会に、ぜひお申し込みください。

○実施医療機関 かつの厚生病院

○募集内容（自己負担額）

脳ドック（1万6200円）

脳ドックミニコース（8650円）

○対象 40歳～74歳（昭和25年4月2日～昭和60年4月1日生）の市民で、加入中の健康保険で助成が受けられない人

※令和3年4月～令和6年3月に市の脳ドック助成を受けた人は除く。

○定員 90人（抽選で決定します）

○申込締切 4月16日㊥

○申込方法 各支所またはすこやか子育て課健康づくり班（福祉保健センター内）にある申込書に必要事項を記入し、提出してください。決定者には通知書が届きます。受診日の予約方法などは通知書をご確認ください。申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。



※市外医療機関での受診を希望する人は、助成制度がありませんのでお問い合わせください。

○すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

各種検診の申込開始

検診の詳細は、本紙とともに配布している「健康づくりガイド」をご覧ください。検診の申し込みは、電話やWEB、「健康づくりガイド」内の申込書をご利用ください。毎年検診を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。



○申込期間 4月10日㊥、6月28日㊥

○すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

国民健康保険の届け出

14日以内に届け出を済ませましょう
進学や就職、引っ越しなどにより、国民健康保険・社会保険の切り替えなどをする際には届け出が必要です。市民課国保医療班または各支所で手続きをお願いします。※本人または同一世帯の人に限り、オンライン手続きができます。手続きに必要なもの
○共通 マイナンバーが分かるもの、本人確認書類（運転免許証など）

※別世帯の人が手続きする場合は委任状も必要です。

○就職して社会保険加入

社会保険の保険証、国保の保険証

○退職などで社会保険を脱退

社会保険の資格喪失連絡票 ※解雇などによる離職の場合、雇用保険受給資格者証

加入・脱退について↓



○進学して市外に転出（マル学）

国保の保険証、在学証明書

マル学について↓



医療費窓口負担の減免制度

医療機関の窓口で支払う医療費の徴収が猶予または免除される制度があります。次の要件のいずれかに該当し、生活保護基準以下の場合を対象になります。

○減免の要件

・震災や風災害、火災などで死亡もしくは障がい者となった、または資産に重大な損害を受けた
・干ばつや冷害、凍霜害などによる農作物の不作などで収入が減少した
・事業または業務の休廃止、失業などで収入が著しく減少した
・その他類する事由があった

はり・きゅう・マッサージ受療券の交付

65歳以上の市民を対象に交付しています。交付は1人につき年度1回限りで、再交付はしませんので紛失にご注意ください。

○交付期間

令和7年3月31日㊥まで

○交付場所 市民課または各支所

○対象 65歳以上の市民

○助成額 1回の施術につき千円（年度4回まで）

○持ちもの

身分証明書（保険証など）

○施術を受けられる機関

花輪↓木村鍼灸治療室、田口治療院、にしむら訪問マッサージ

尾去沢↓丸山鍼灸院

八幡平↓訪問鍼灸さいうとう

大湯↓西村鍼灸整骨院

保険料・保険税の仮徴収

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料について、特別徴収（年金からの引去り）の人は、仮徴収制度があります。2月に徴収された保険料と同じ金額が4月・6月・8月の年金から仮徴収分として徴収されます。

令和6年度の納付額は、令和5年中の所得が確定した後、10月以降の徴収で調整されます。なお、仮徴収のお知らせはありません。仮徴収額の確認は、令和5年度の納税通知書などをご覧ください。

口座振替への変更について

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は、申し出により年金の特別徴収から口座振替に変更できます（市内に支店のある金融機関のみ）。金融機関窓口で口座振替の手続きをした後、市民課国保医

4月の認知症カフェ

（9時30分～12時30分）

名称・連絡先	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎30-0103	5日㊥	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※5月10日㊥も実施
	19日㊥	谷内地区市民センター
ぷら～っとカフェ ☎23-2165	18日㊥	社会福祉協議会
みんなのカフェ モモちゃんカフェ せきがみ ☎35-5556	19日㊥	関上自治会館 ※時間は13時30分～16時30分

老若男女どなたでも無料で参加できます。

○あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

4月の認知症サポーター養成講座

場所	日にち	時間
花輪市民センター 研修室（コモッセ内）	6日㊥	10時～11時30分
	11日㊥	18時30分～20時
八幡平市民センター （多目的室）	19日㊥	10時～11時30分

参加費無料、申込不要です。

○あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

4月の献血車訪問

日にち	受付時間	場所
4日㊥	9時～9時50分	東日本高速道路（株） 青森管理事務所 鹿角分室
	10時45分～11時45分	鹿角地域振興局
	13時～14時	
	15時～16時30分	鹿角警察署

※400ミリリットル献血にご協力をお願いします。

※新型コロナワクチンを接種した人は、接種後48時間を経過していれば、献血が可能です。

療班で手続きが必要です。

国民健康保険税について

○税務課 課税班 ☎30・0213
介護保険料について

○あんしん長寿課 高齢者支援班 ☎30・0234

国民健康保険の届け出、はり・きゅう・マッサージ受療券の交付、後期高齢者医療保険料について

○市民課 国保医療班 ☎30・0222

今年度も骨密度測定＆ナトリウム2.0作戦を開催

会場で管理栄養士や保健師が測定結果を説明しますので、今後の健康づくりにお役立てください。

○骨密度測定 くるぶしに超音波を当て、骨の状態を調べます。

○ベジメータ測定 中指をセンサーにかざすと、緑黄色野菜に含まれるカロテノイド量から、野菜の摂取状況が分かります。

○ナトリウム比測定 採尿により、尿中に含まれるナトリウム（塩分）とカリウムの比率から、塩分の摂取状況が分かります。

○みそ汁の塩分濃度測定 ご家庭で作ったみそ汁の塩分濃度をチェックできます。

※初回の開催は、6月を予定しています。決まり次第、随時広報などでお知らせします。

○市民課 国保医療班 ☎30・0222

健康運動教室

健康づくりを目的とした健康運動教室を開催します。体に負担の少ない運動を、講師がわかりやすく指導します。開催日程は毎月の広報に掲載しますので、この機会に健康づくりに取り組んでみませんか。



○申込方法 前日までに市民課国保医療班へ電話（☎30-0222）でご連絡ください。

○無料託児を利用する場合 4日前までに子ども未来センター（☎30-0855）へ申し込みください。※日程や持ち物などは、5月号以降の広報でお知らせします。

○市民課 国保医療班 ☎30-0222

○ストレッチボール教室（さんさんレディースクラブ）
ストレッチボールを使って凝り固まった筋肉をほぐします。

○ココから体操教室（華美会）
ストレッチや無理のない運動で全身を柔らかくします。

○ゆったりヨガ教室（ゆったりヨガサークル）
ゆっくりとした動きで自分の体と向き合えます。

○浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）
イスを使いながら無理のない運動をします。

○スローエアロビクス教室（ヘルスデザイン）
簡単なゆったりとした動きで体をリフレッシュします。

○ちょ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
筋力が少しアップするトレーニングとストレッチを行います。

○フィットネス教室（ウインブルスポーツクラブ）
ストレッチヨガやスロートレーニングなどのさまざまな運動で心身をリフレッシュします。