

# 国保の広場

市民課 国保医療班  
☎ 30-0222

## 生き生き鹿角市民 こくほ標語&フォトコンテスト

### 知って得する!! たんぽ小町ちゃんの国保 ~コンテスト作品を募集中です~



**福祉医療費(マル福)受給者証の更新時期です**

現在マル福に該当し、有効期限が7月31日の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



特定健診ポスター

「健康・生き生き」をテーマとした標語・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4日(金)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。

### 「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願います。
- ▶後期の方 新規に対象となる方のみ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。

### 後期高齢者医療保険

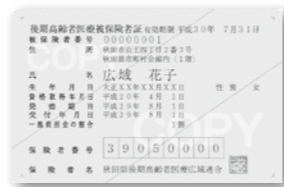
保険料の通知をお送りします

ご自分の保険料額や納付方法をご確認ください。

平成29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%

### 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日から「水色」に変わります。7月下旬にお届けしますので、8月1日以降は新しい被保険者証をお使いください。



### 健康診断・人間ドック

#### 後期高齢者健診が始まります

75歳以上の方(65歳以上の方で、後期高齢者医療保険に加入している方を含む)の健診が、7月から始まります。

保険証、後期高齢者健診受診券(水色の用紙)を持参し、市内医療機関または集団健診で受診しましょう。

※受診券裏面の質問票を記入してください

▼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。

▼費用 無料

### 7月の集団健診(特定健診) 後期高齢者健診

▼日時・場所  
①尾去沢市民センター  
7月14日(金) 13時30分~14時30分  
②八幡平市民センター  
7月18日(火) 18時~19時

### 国保加入者の人間ドック

40歳から74歳の国保被保険者を対象とした人間ドックの申し込みを受け付けています。人間ドックでは、特定健診とがん検診(胃・肺・大腸)が一日で受診できます。

▼申込期間  
・鹿角中央病院 7月31日(月)まで  
・大湯リハビリ温泉病院 8月31日(木)まで  
・大里医院 9月29日(金)まで

▼自己負担額 1万4千円  
▼申込方法 土・日・祝日を除く14時~15時30分の間に院内窓口へ直接お申し込みください。  
※かつの厚生病院での受診を希望される方は、13時30分~15時の間に直接お問い合わせください。  
(☎ 30・1410)

### 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)	3日(日) 10時~	記念スポーツセンター	運動ぐつ、水分補給の飲料
竹澤茜先生のココから体操教室(華美会)	14日(金) 10時~	十和田市民センター	運動ぐつ、水分補給の飲料
ゆったりヨガ教室(くびれてみヨーガ) ※無料託児あり	14日(金) 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
浅利ゆみ先生の健康体操教室(スマイル教室)	25日(火) 13時30分~	福祉保健センター	水分補給の飲料
リズム運動教室(ヘルステデザイン) ※無料託児あり	26日(水) 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。