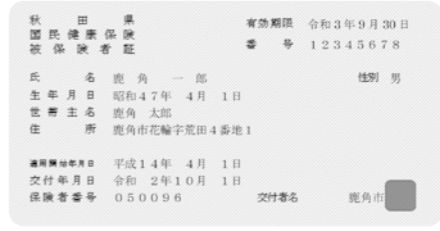


10月1日からの新しい国保被保険者証を送付します

被保険者証の色が変わります

国民健康保険の被保険者証は10月1日から「小豆色」に変わります。9月下旬に郵送しますので、10月1日以降は新しい被保険者証を使用してください。

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。



このようときは手続きが必要ですが

- 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と印鑑を持参し、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）と印鑑を持参し、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」は、認知症の方やそのご家族、地域の方々が集い、認知症について知る・語る・つながる場所です。カフェは無料で、内容はカフェによって異なりますので、いろいろなカフェに足を運んでみてください。

◆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 ミニ講話、レクリエーション、創作活動、体操など、毎月変わります。

あんしん長寿課 介護予防班 ☎30・0103

9月の運動教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に前日まで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

市民課 国保医療班 ☎30・0222

9月の集団健診

特定、後期高齢者、30代さんまる健診

日付	時間	場所
9月21日(火)	18時～19時	福祉保健センター
9月28日(火)	13時30分～14時30分	十和田市民センター

◆対象 特定健診

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

後期高齢者健診

後期高齢者医療保険の方
30代さんまる健診

◆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）
※28日は、同会場にて有料で肺がん大腸がん検診も受診できます。

すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30・0119

医師修学資金貸与希望者募集

将来、本市で医師として働く意思がある方を対象に、修学資金を貸与します。

◆貸与条件

- ① 将来本市で医師として働く意思があること
- ② 日本国内の医学部に合格すること
- ③ 次の条件のいずれかを満たしていること
・本市に住居登録（3年以上）している
・3親等以内の親族が、市内に住んでいる、または市内で事業所を経営している

貸与を希望される方へ

9月30日までに「修学資金貸与要望書」を提出してください。「修学資金貸与要望書」は、市ホームページからダウンロードするか、福祉総務課にご連絡ください。
※最大2200万円、条件により返済免除の場合あり。
※貸与の決定は、医学部に合格後となります。

福祉総務課 総務企画班 ☎30・0233

認知症サポーター養成講座

認知症についての理解を深めます。受講者には、「認知症サポーターカード」をお渡しします。

◆日時 9月15日(金) 13時30分～15時
◆場所 八幡平市民センター

あんしん長寿課 介護予防班 ☎30・0103

認知症カフェの日程

名称	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な	3日(金)	文化の文化交流館コモッセ こもればい広場
	17日(金)	湯の駅おおゆ
	10月1日(金)	文化の文化交流館コモッセ こもればい広場
いこいカフェ	8日(金)	谷内地区市民センター
ぶら～っと カフェ	16日(金)	社会福祉協議会
まちっこカフェ	18日(土)	多世代交流スペース まちっこ(花輪)
ほっとな茶屋 月山の郷	19日(日)	月山の郷(毛馬内)

◆問い合わせ

オレンジカフェ しゃべり～な	☎30-0103
時間 9時30分～12時30分	
いこいカフェ	☎32-3330
時間 10時30分～12時	
ぶら～っとカフェ	☎23-2165
時間 9時30分～12時30分	
まちっこカフェ(要予約)	☎22-4080
時間 9時30分～12時30分	
ほっとな茶屋 月山の郷	☎25-8022
時間 9時30分～12時30分	

スローエアロビクス教室 (ヘルスデザイン)

1日(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

ストレッチポール教室 (さんさんレディースクラブ)

6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、
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。

ココから体操教室(華美会)

10日(金) 10時～/福祉保健センター/運動ぐつ、水分補給の飲料

ゆったりヨガ教室(くびれてみヨガ)

10日(金) 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(ホリデーサークル)
26日(日) 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)
28日(日) 13時30分～/福祉保健センター/水分補給の飲料

9月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
3日(金)	9時～10時30分	ネクスコ東日本東北支社 十和田管理事務所
	12時30分～15時40分	福祉保健センター
10日(金)	9時～11時45分	鹿角市役所
	13時～16時30分	
11日(土)	9時30分～11時15分	いとく鹿角ショッピングセンター
	12時30分～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感染症の拡大により、全国的に献血協力者数が減少しているため、積極的にご協力いただきますようお願いいたします。

乳幼児の健診カレンダー

とき	内容	対象	受付時間	場所
3日(金)	3歳児健診	平成30年4月12日～5月15日生	12時45分～13時	福祉保健センター
7日(火)	乳児相談(8～10か月児)	令和2年11月・12月生	9時45分～10時	
9日(木)	5歳児すくすく健康相談	対象の方には園から通知が届きます	12時45分～13時	
15日(水)	3～4か月児健診	令和3年5月生		
16日(木)	1歳6か月児健診	令和元年12月24日～令和2年1月20日生	9時45分～10時	
28日(火)	乳児相談(4～5か月児)	令和3年4月生		

※密をさけるために人数調整をしていますので、ご協力をお願いします。また、お子さん1人につき、付き添いの保護者は1人までをお願いします。体調不良や9月の参加が難しい場合は、ご連絡ください。

☎すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0265