

後期高齢者の 保険証を お送りします

75歳以上のかた 65歳以上で一定の障害があるかた

4月から75歳以上のすべてのかたが加入する後期高齢者医療制度。4月から使う新しい保険証(後期高齢者医療被保険者証)を3月下旬にお送りします。

これまでは、「国民健康保険や社会保険などの保険証」と「老人保健法医療受給者証」の2つを医療機関の窓口で提示していましたが、4月1日以降は、後期高齢者の保険証1つを窓口で提示することになります。



保険料の納付

保険料(後期高齢者医療保険料)の納付には、年金から天引きする「特別徴収」と、納付書や口座振替で納める「普通徴収」の2通りの方法があります。

1 平成19年8月1日時点で秋田市国民健康保険、または各国保組合に加入していたかた 特別徴収

年金の支払期ごとに、年金から保険料を自動的に天引きします。特別徴収に該当するかたには、4月上旬に「保険料仮徴収額決定通知書」と「特別徴収開始通知書」をお送りします。

徴収方法	仮徴収			本徴収		
	保険料の金額(年額)は7月に確定します。8月までは仮算定した金額で天引きします					
天引きする月(年金支給月)	平成20年 4月	6月	8月	10月	12月	平成21年 2月

年金が年額18万円未満のかた、または介護保険料と合わせた1回ごとの特別徴収の額が年金受給額の2分の1を超えるかたは、天引きの特別徴収ではなく普通徴収になります。

2 上記の①以外のかた 普通徴収

納付書か口座振替で、7月から翌年2月までの8期で納付していただきます。普通徴収に該当するかたには、7月上旬に「保険料額決定通知書」と「納入通知書(納付書)」をお送りします。

納期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
納付する月	平成20年 7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成21年 1月	2月

65歳～74歳で現在、老保の受給者証をお持ちのかた

65歳以上74歳以下で現在、老人保健法医療受給者証をお持ちのかたは、4月から、75歳以上のかたと同じく後期高齢者医療制度に加入することになります。

ただし、「障害認定を受けない」旨の申請をした場合には、後期高齢者医療制度ではなく、現在加入している医療保険(国民健康保険、健康保険組合、共済組合など)に引き続き加入することもできます。また、後期高齢者医療制度の加入後に申請することもできます。

問い合わせ

秋田県後期高齢者医療広域連合 (838)0610
秋田市障害福祉課医療福祉室 (866)2513

健康

はつらつ情報



西部体育館の健康教室

時間は午前9時30分～10時30分。受講料1回630円。先着各20人。

らくらくストレッチ ▶ 4月9日(水)

らくらく筋力運動 ▶ 4月23日(水)

申し込み 3月25日(火)午前10時から西部体育館 (828)1180

ウオーキング教室

正しいウオーキングの実技指導。町並み散策やグラウンドゴルフ体験も。日時 / 4月8日(火)・15日(火)・22日(火)、午前10時～正午

集合場所 / 八橋陸上競技場

参加費 / 500円(資料、保険料含む)

申し込み 4月6日(日)まで、秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さん (889)8262

エアロビクス体験会

初心者向けの体験会です。

日時 / 3月25日(火)午前10時30分～11時30分、3月27日(木)午後7時30分～8時30分 会場 / 遊学舎

参加費 / 500円

申し込み NPO法人スポーツクラブ あきたの加藤さん 090-4556-8719

麻雀でハツラツ!

60歳以上のかたが対象です。麻雀で指先と頭を使いましょう。初心者歓迎! 毎月第3日曜日正午から、麻雀くらぶ「ひまわり」(大町三丁目2-37)で。参加費1日1,000円。また、毎週土曜日の午前10時～午後1時、午後7時～10時は、初心者の女性を対象とした麻雀教室も開催しています。

問い合わせ 生き生き健康麻雀緑風会(麻雀くらぶひまわり内)の小玉さん 090-9393-0303

医療セミナーへどうぞ

睡眠時無呼吸症候群の正しい知識と予防・治療法を市立病院の医師などが解説します。参加無料。直接会場へ。

日時 / 3月23日(日)午後1時～3時 会場 / アルヴェ2階多目的ホール

問い合わせ 帝人在宅医療(株)北東北営業所 (867)8580



屋外体育施設が春のオープン

春はもうすぐ！冬の間休んでいた屋外体育施設がオープンします。

公共施設案内・予約システムを使って申し込みをする場合は、事前に利用者登録が必要です。八橋陸上競技場、市立体育館、茨島体育館などで登録できます。

スポーツ振興課 (866)2247



スポパークかわべ

小学校のグラウンド・体育館を無料開放します

地域のみなさんに無料で開放しています。ご利用の際は、直接各小学校へお問い合わせください。

個人、グループ(9人以下) ▶ 4月から11月までの毎週水曜日。グラウンドは午前6時～7時30分、体育館は午後7時～9時

団体(10人以上) ▶ 学校が認めるときは、いつでも利用可能



岩見川での渓流釣りは遊漁証が必要です

県内河川のヤマメ、イwana釣りが3月21日に解禁になりました。河辺地域を流れる岩見川をはじめ、漁業権が設定されている河川で釣りをするときは、前もって遊漁証を購入しなければなりません。遊漁証は、岩見川漁業協同組合や釣具店などで購入できます。

問い合わせ 岩見川漁業協同組合 (882)3734

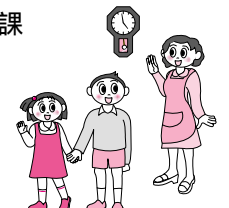
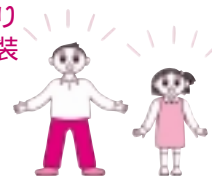
施設名		区分	利用開始予定日	申込方法
八橋多目的グラウンド		日中	4月19日(土)	利用希望日の前月1日(注1)から、八橋陸上競技場で受け付け。TEL(823)1472 *4月分は4月1日(火)から受け付け
		ナイター	4月21日(月)	公共施設案内・予約システムから
八橋テニスコート	砂入り人工芝	日中	4月1日(火)	公共施設案内・予約システムから
		ナイター	4月21日(月)	
	グリーンサンド	日中	4月19日(土)	
八橋第2球技場		日中	4月19日(土)	利用希望日の前月1日(注1)から、八橋球技場で受け付け。TEL(833)1870 *4月分は4月1日(火)から受け付け
		ナイター		
土崎市民グラウンド		日中	4月19日(土)	公共施設案内・予約システムから
		ナイター		
勝平市民グラウンド		日中	4月19日(土)	利用希望日の前月1日から、勝平屋内ゲートボール場で受け付け。TEL(866)1055 *4月分は4月1日(火)から受け付け
		ナイター		
河辺岩見三内野球場 河辺和田野球場 河辺戸島野球場		日中	4月19日(土)	利用希望日の前月1日から、河辺体育館で受け付け。TEL(882)3654 *4月分は4月1日(火)から受け付け
		ナイター		
		ナイター		
スポパークかわべ	グラウンドゴルフ場	日中	5月1日(木)	利用希望日の前月1日から、スポパークかわべで受け付け。TEL(881)2411
	サッカー場 多目的広場	日中	6月1日(日)	
雄和新波野球場		日中	4月19日(土)	利用希望日の前月1日から、雄和南体育館で受け付け。TEL(887)2318 *4月分は4月1日(火)から受け付け
雄和花の森野球場		日中	4月19日(土)	利用希望日の前月1日から、雄和体育館で受け付け。TEL(886)2844 *4月分は4月1日(火)から受け付け
雄和花の森テニスコート		日中	4月1日(火)	公共施設案内・予約システムから
		ナイター	4月19日(土)	

注1 = 1日が土・日、祝日の場合は、その翌日の平日

公園で安全に遊ぶため、次のルールを守るようお子さんに一声かけましょう。

壊れた遊具を見つけたときは、公園課 公園施設管理センターへ。(866)2445

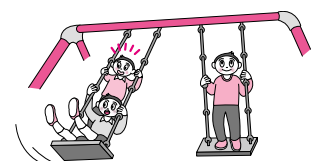
ひっかきのない服装で遊ぼう



暗くなる前に帰ろう



けがをしている子どもがいたら大人に知らせよう



危険な乗り方はやめよう