

保険料の軽減を拡大 納付方法を選べます

後期高齢者医療の「保険料額決定通知書」と「納入通知書」を7月にお送りしましたが、制度改正により、一部のかたの保険料が軽減されますので、該当するかたへ改めて通知をお送りします。また、一定の条件を満たすかたは保険料の納付方法を変更できるようになりますので、希望するかたは手続きをしてください。

8月にお送りする保険料額変更決定通知書(2枚目)

保険料額決定の基礎

1 基礎となる所得金額	2 所得割率	3 所得割額 (1)×(2)	4 所得割率
5 所得割額	6 所得割率	7 所得割額	8 所得割率
9 所得割額	10 所得割率	11 所得割額	12 所得割率
13 所得割額	14 所得割率	15 所得割額	16 所得割率
17 所得割額	18 所得割率	19 所得割額	20 所得割率
21 所得割額	22 所得割率	23 所得割額	24 所得割率
25 所得割額	26 所得割率	27 所得割額	28 所得割率
29 所得割額	30 所得割率	31 所得割額	32 所得割率
33 所得割額	34 所得割率	35 所得割額	36 所得割率
37 所得割額	38 所得割率	39 所得割額	40 所得割率
41 所得割額	42 所得割率	43 所得割額	44 所得割率
45 所得割額	46 所得割率	47 所得割額	48 所得割率
49 所得割額	50 所得割率	51 所得割額	52 所得割率
53 所得割額	54 所得割率	55 所得割額	56 所得割率
57 所得割額	58 所得割率	59 所得割額	60 所得割率
61 所得割額	62 所得割率	63 所得割額	64 所得割率
65 所得割額	66 所得割率	67 所得割額	68 所得割率
69 所得割額	70 所得割率	71 所得割額	72 所得割率
73 所得割額	74 所得割率	75 所得割額	76 所得割率
77 所得割額	78 所得割率	79 所得割額	80 所得割率
81 所得割額	82 所得割率	83 所得割額	84 所得割率
85 所得割額	86 所得割率	87 所得割額	88 所得割率
89 所得割額	90 所得割率	91 所得割額	92 所得割率
93 所得割額	94 所得割率	95 所得割額	96 所得割率
97 所得割額	98 所得割率	99 所得割額	100 所得割率

地域者保険の被扶養者に係る軽減が適用される期間の保険料額決定の基礎(軽減終了年度のみ)

1 所得割額	2 所得割率	3 所得割額	4 所得割率
5 所得割額	6 所得割率	7 所得割額	8 所得割率
9 所得割額	10 所得割率	11 所得割額	12 所得割率
13 所得割額	14 所得割率	15 所得割額	16 所得割率
17 所得割額	18 所得割率	19 所得割額	20 所得割率
21 所得割額	22 所得割率	23 所得割額	24 所得割率
25 所得割額	26 所得割率	27 所得割額	28 所得割率
29 所得割額	30 所得割率	31 所得割額	32 所得割率
33 所得割額	34 所得割率	35 所得割額	36 所得割率
37 所得割額	38 所得割率	39 所得割額	40 所得割率
41 所得割額	42 所得割率	43 所得割額	44 所得割率
45 所得割額	46 所得割率	47 所得割額	48 所得割率
49 所得割額	50 所得割率	51 所得割額	52 所得割率
53 所得割額	54 所得割率	55 所得割額	56 所得割率
57 所得割額	58 所得割率	59 所得割額	60 所得割率
61 所得割額	62 所得割率	63 所得割額	64 所得割率
65 所得割額	66 所得割率	67 所得割額	68 所得割率
69 所得割額	70 所得割率	71 所得割額	72 所得割率
73 所得割額	74 所得割率	75 所得割額	76 所得割率
77 所得割額	78 所得割率	79 所得割額	80 所得割率
81 所得割額	82 所得割率	83 所得割額	84 所得割率
85 所得割額	86 所得割率	87 所得割額	88 所得割率
89 所得割額	90 所得割率	91 所得割額	92 所得割率
93 所得割額	94 所得割率	95 所得割額	96 所得割率
97 所得割額	98 所得割率	99 所得割額	100 所得割率

保険料の軽減割合が大きくなります

左記のA、イに該当するかたは、保険料が軽減されます。A、イに該当するかたには、8月中旬に「後期高齢者医療保険料額変更決定通知書」をお送りします。今後納付する際は、8月に届いた通知書で納付してください。

7月に届いた

「保険料額決定通知書」の…

A 軽減額の欄が「2万6千899円」(7割軽減)のかた

軽減額が「3万2千663円」(8.5割軽減)になります

I 賦課のもととなる所得金額の欄が58万円以下のかた

所得割額が5割軽減されています

「年金天引き」から

「口座振替」に変更できます

保険料を年金から天引き(特別徴収)されているかたのうち、左記のいずれかに該当するかたは、口座振替での納付に変更できます。

国民健康保険の保険料を、世帯主として2年間滞納せずに確実に納付していた場合

年金収入が180万円未満のかたで、世帯主または配偶者の口座から口座振替で保険料を納付する場合

* 年金からの天引きは2か月分の保険料が一度に引かれますが、口座振替は納付回数が増えるため、1回ごとの納付額を少なくすることができま

* の場合、社会保険料控除は、口座振替により保険料を納めた世帯主または配偶者に適用されます。

* 納付方法の変更手続きは後期高齢医療課の窓口でどうぞ。なお、変更手続きの時期によっては、直近の年金からの天引きを中止する手続きが間に合わない場合があります。あらかじめご了承ください。



問い合わせ

後期高齢医療課
☎(866)2513

8月29日(金)
御所野地区で総合防災訓練



8月29日(金)午前8時から正午ころまで、イオンモール秋田、御所野小学校、総合環境センターを会場に、総合防災訓練を行います。訓練に伴い、交通規制を実施するほか、煙が出たり、緊急車両がサイレンを鳴らして走行したりしますので、ご了承ください。

9月1日は防災の日

防災対策は万全ですか？

家具の転倒を防ぐため、転倒防止シートやL字金具などで固定しましょう。家の周りのブロック塀なども倒壊の危険がないか確認しましょう。食料は3日分、飲料水は1日1人3リットルを備えておきましょう。赤ちゃんがいる家庭では、ミルクやほ乳びんも忘れずに。被害を最小限に抑え、災害からいち早く立ち直るためには、地域の協力が不可欠です。自分たちのまちを守るため、町内単位の自主防災組織を結成しましょう。ふだんから高齢者や障害者と交流をはかり、災害時には、地域全体で助け合いましょ。

— あなたのとなり
元気な笑顔 ♪

健康



歯周疾患検診を受けましょう

問い合わせ 市保健所保健予防課 ☎(883)1176~1178

歯や口の中に悩みがあっても、仕事の都合などで歯医者に行く時間を作れないというかたが多くいます。自分の歯の健康状態を知るとはとても大切なこと。早めに歯周疾患検診を受けましょう。

対象 / 今年度、40歳・50歳・60歳・70歳になるかた
(対象者に通知を郵送しています)

実施期間 / 来年2月まで

実施場所 / 受託医療機関(広報あきた6月6日号12ページをご覧ください)

検診料 / 700円(70歳のかたは無料)

市立病院の肝臓教室

B型肝炎の治療について、市立病院の医師、薬剤師が話します。無料。直接会場へ。

9月2日(火)

午後1時30分~2時40分

市立秋田総合病院 講堂

問い合わせ 市立秋田総合病院
医事課 ☎(823)4171

歯
医
者
さ
ん
か
ら
ア
ド
バ
イ
ス
!



わかさ歯科
クリニック

若狭隆 院長

今年度から、歯周疾患検診の検診期間が7月から来年2月までの8か月間に延長されました。これまで検診を受ける機会がなかったかたは、ぜひ受けてください。自分は大丈夫と以为っていても、むし歯や歯周病が進行している場合があります。症状が悪化する前の点検が肝心! いつまでも食を楽しむことができるよう、お口の健康を保ちましょう。

健康



はつらつ情報

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。時間は午前10時~正午。無料。直接会場へ。
健康呼吸法 8月20日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

8月21日(木)、9月4日(木)、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071

漬物教室 8月26日(火)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

夏の運動不足解消教室

おおむね50歳以上のかたが対象です。申し込みは、NPO法人スポーツクラブあきたの森本さんへ。

☎080-3143-5843

ゆとり体操 リズムウォーキングとストレッチ。日時 / 8月21日(木)午前10時30分~11時30分

会場 / 遊学舎 参加費 / 800円

ボール体操 日時 / 8月26日(火)午後1時30分~2時30分

会場 / 市立体育館 多目的ホール

参加費 / 500円 定員 / 26人

スポーツ教室へどうぞ

保険料1日30円。先着各30人。申し込みは、8月18日(月)午前9時からスポーツ振興課へ。☎(866)2247
フライングディスク 日時 / 9月1

日(月)・3日(水)、午前10時~正午、9月9日(火)・11日(木)、午後1時30分~3時30分

会場 / 八橋運動公園健康広場

楽しく吹き矢 日時 / 9月4日(木)・8日(月)、午前10時~正午、9月16日(火)午後1時30分~3時30分、9月25日(木)午後7時~9時

会場 / 市立体育館 多目的ホール

グラウンドゴルフ

日時 / 9月17日(水)午前9時~正午

会場 / 八橋運動公園健康広場

生き生き健康教室・ピラティス

「自分の筋肉を育てよう」をテーマに、講話と実技を行います。

日時 / 9月4日(木)午前10時~11時30分 会場 / 南部公民館

参加費 / 無料 定員 / 先着15人

申し込み 8月18日(月)午前9時から、南部公民館 ☎(832)2457

初心者の水泳教室

対象 / 19歳以上のかた 日時 / 9月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)、午前10時55分~午後零時25分 会場 / サンライフ秋田

受講料 / 3,500円 定員 / 先着25人

申し込み 8月18日(月)午前10時からサンライフ秋田 ☎(863)1391

市保健所の健康判定

食習慣、生活習慣、運動習慣などについて、栄養士、保健師、健康運動

指導士が個別にアドバイスします。運動の実技指導も。無料。

対象 / 20歳以上のかた

日時 / 9月4日(木)・18日(木)、午後1時~5時 会場 / 市保健センター
申し込み 市保健所保健予防課

☎(883)1175

栄養・食事相談

管理栄養士が、栄養・食事の相談に応じます。相談無料。直接会場へ。

日時 / 毎月第1・第3土曜日(年末年始・祝日を除く)、午前10時~午後3時 会場 / サンバル秋田

問い合わせ (社)秋田県栄養士会

☎(831)0158

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

日時 / 8月26日(火)午後1時30分~3時 会場 / 市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さん ☎(863)0935

精神保健福祉のための講演会

「精神障害者の社会復帰」をテーマに、医師や障害者職業カウンセラーなどが講演します。参加無料。

日時 / 8月21日(木)午後2時~4時30分 会場 / 秋田キャッスルホテル

申し込み 秋田県精神保健福祉協会事務局 ☎・ファクス(864)5011