



## 国民健康保険税と後期高齢者医療保険料

# 「特別徴収」を「口座振替」に変更できます

(年金から引き落とし)

### 国民健康保険税

国民健康保険の被保険者全員(世帯主を含む)が65歳～74歳の世帯の世帯主で、年額18万円以上の年金を受給していて、かつ、国保税と介護保険料を合わせた額が年金受給額の2分の1を超えないかたは、平成21年度の4月または10月から特別徴収(年金から引き落とし)が始まります。

特別徴収の対象者が納付方法を「口座振替」に変更するためには、「過去2年間国保税の滞納がない」ことが要件でしたが、この要件がなくなり、どなたでも「特別徴収」から「口座振替」へ変更することができるようになりました。

### 口座振替に変更するための手続き

4月から特別徴収が開始になるかたには、1月中に「お知らせ」を送ります。お知らせに同封する案内に従って、1月30日(金)まで、変更手続きをしてください。10月から特別徴収が開始になるかたには、6月中に「お知らせ」を送ります。

問い合わせ 国保年金課 ☎(866)2618  
☎(866)2099

### 後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険料を、現在「特別徴収」で納めているかたが、納付方法を「口座振替」に変更するためには、「過去2年間国保税の滞納がない」「年金収入が180万円未満で世帯主または配偶者の口座から納付する」ことが要件でしたが、この要件がなくなり、どなたでも「特別徴収」から「口座振替」へ変更することができるようになりました。口座振替を希望するかたは、1月30日(金)まで手続きしてください。

### 口座振替に変更するための手続き

振替口座の預金通帳と通帳の届け印、「保険料額決定通知書」を持って、議場棟1階の後期高齢医療課へお越しください。1月30日(金)まで手続きすると、4月の年金支給時から特別徴収が中止されます。口座振替は7月からになります。

問い合わせ 後期高齢医療課 ☎(866)2513

### 社会保険料の控除

国保税や後期高齢者医療保険料を納付したかたは、所得税などの申告で、「社会保険料控除」が適用されます。特別徴収の場合は、年金受給者本人が控除の対象になります。

控除の適用について、詳しくは申告窓口などでご確認ください。



## 国保に加入している40歳～74歳のかた 特定健康診査(メタボ健診)で 健康チェックを！

秋田市国民健康保険の加入者で特定健診の対象者に、昨年6月に、無料で受診できる受診券をお送りしています。有効期限は3月31日(火)までです。まだ受けていないかたは、早めに受診しましょう。

### 持ち物

国民健康保険証  
受診券と質問票(紛失したかたはご連絡ください)

### 実施場所

平日...市内125か所の医療機関(ホームページでご確認ください)  
<http://www.city.akita.akita.jp/city/ct/mc/>  
休日...1月18日(日)、2月15日(日)、午前8時～11時  
秋田県総合保健事業団中央健診センター(川尻町大川反)

### 検査項目

身体計測、腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査など  
健診前日の夜9時以降は水以外の飲食をしないでください

問い合わせ 国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903

### 国保以外の医療保険に加入しているかた

それぞれの医療保険で特定健診の実施内容に違いがあります。詳しくは加入している医療保険へお問い合わせください。

## 特定不妊治療費を 助成します

夫婦の前年所得合計が730万円未満のかたが対象です。秋田大学医学部附属病院、設楽産婦人科内科クリニックで、平成20年4月1日以降に、体外受精、顕微授精を受けた場合、その治療費を助成します。1回の治療につき10万円まで(1年度あたり2回が限度)、期間は通算5年間。

市外で受診しているかたは、保健予防課にお問い合わせください。

申請の必要書類は、市ホームページから入手できます。

<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/boshi/funinntiryoun.htm>

問い合わせ 市保健所保健予防課  
☎(883)1174

# 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です。参加無料。直接会場へどうぞ。

**正調 秋田万歳を鑑賞** 1月20日(火)午前10時～正午、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

**体を動かそうADL体操**

1月21日(水)午前10時～正午、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

2月4日(水)午前10時～正午、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071

### さわやか健康運動教室

会場は西部体育館。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。

タオルを使ったストレッチ 2月4日(水) 持久力を高める運動 2月18日(水)

脚を鍛える筋力運動 3月11日(水) 脳活性化運動 3月25日(水)

申し込み 1月20日(火)午前10時から西部体育館☎(828)1180

### スポーツ教室へどうぞ

**吹き矢体験教室** 直接会場へ。

日時/1月19日(月)午後1時～4時 会場/八橋地区コミセン体育館 参加費/無料 問い合わせ/八橋吹き矢クラブの谷口さん☎(867)1219

**フラダンス教室**

対象/女性のかた 日時/2月4日(水)・6日(金)・18日(水)・20日(金)、午前10時～正午 会場/河辺公民館 参加費/無料 定員/20人 申し込み/1月19日(月)午前9時から河辺公民館☎(882)5311

**ヨーガ入門** 日時/2月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)、午後1時～3時 会場/河辺公民館 参加費/無料 定員/先着20人 申し込み/1月19日(月)午前9時から河辺公民館☎(882)5311

**エクササイズウォーキング&リズムダンスでリフレッシュ**

日時/2月9日(月)・23日(月)、3月9日(月)、午後6時30分～8時 会場/サンパル秋田 受講料/無料 定員/先着30人

申し込み/1月19日(月)午前9時から女性学習センター☎(824)7764

**グラウンドゴルフ** 対象/20歳以上のかた 日時/2月11日(水)・13

日(金)、午前10時～正午、2月18日(水)・19日(木)、午後6時～9時 会場/勝平屋内ゲートボール場 保険料/1回30円 定員/先着各30人 申し込み/1月19日(月)午前9時からスポーツ振興課☎(866)2247

### 雪中キック三角ベースボール大会

一般の部、小学生の部で開催。

日時/2月1日(日)午前8時50分～ 会場/雄和花の森野球場・雄和中学校グラウンド

参加費/各部1チーム3,000円

申し込み 市の各体育施設、公民館、秋田市体育協会にある申込書、または電話で、1月23日(金)まで、ゆうわスポーツフェスティバル実行委員会事務局☎(886)2595

### 地区体協対抗卓球大会

学生は除きます。3人(ABC方式)5単制の団体戦です。

日時/2月1日(日)午前9時～

会場/市立体育館

参加費/1チーム2,500円

申し込み 1月22日(木)まで、秋田市卓球連盟の細谷さん

☎090-2958-2441

### ザ・ブーンで健康づくり

申し込みは、1月20日(火)午前9時からクアドームザ・ブーンへ。

☎(827)2301

**健康講座** アクアピクス、水中歩行、水泳、ストレッチなどを自由に受講できます。2月は、毎週火・水・金曜日に開講(2月11日(水)を除く)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが525円(いずれも入館料別)。

**温泉入浴&プール健康講座** ストレッチ、水中歩行などを自由に受講。秋田駅東口からのバス送迎(午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着)、入館料込みで、1人1,050円。2月の開講日 6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

### 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、保健師などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。無料。対象/20歳以上のかた

日時/2月5日(木)・19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

### 市保健所の無料相談

事前に電話で予約が必要です。

**成人歯科相談** 歯科衛生士が歯周病、むし歯などの相談に応じます。

日時/1月29日(木)午前9時30分～正午 会場/市保健センター 申し込み/保健予防課☎(883)1174

**食生活健康相談** 栄養士が肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について個別に相談に応じます。日時/2月17日(火)午前10時～午後2時30分 会場/市保健センター 申し込み/保健予防課☎(883)1175

### 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。1月19日(月)午後1時30分～3時、市保健センターで。無料。直接会場へ。

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さん☎(863)0935

### 健康講演会へどうぞ

**肝臓教室** 肝臓がんの治療などについて、医師、理学療法士が話します。無料。直接会場へ。日時/2月3日(火)午後1時30分～2時40分

会場/市立病院2階講堂 問い合わせ/市立病院医事課☎(823)4171

**日本の高齢社会を考えるフォーラム** 認知症や日本の高齢社会についての講演など。入場無料。直接会場へ。

日時/1月18日(日)午後2時45分～5時 会場/アルヴェ多目的ホール 問い合わせ/同フォーラム事務局(ニコニコ苑内)☎(873)2525

**認知症フォーラムinAKITA** 精神科医の講演など。無料。直接会場へ。

日時/1月24日(土)午後零時45分～4時 会場/市文化会館 問い合わせ/認知症フォーラムinAKITA係☎(834)4214(エーザイ株式会社内)

**アンチエイジングってなんだべ?**

内分泌・代謝・老年医学分野の医師の講演と皮膚科医などによるシンポジウム。無料。直接会場へ。日時/1月24日(土)午後1時30分～4時30分 会場/秋田ビューホテル 問い合わせ/秋田市医師会☎(865)0252

**緑内障あなたの目は大丈夫ですか?** 眼科医の講演とパネルディスカッション。入場無料。直接会場へ。

日時/2月1日(日)午後零時30分～3時30分 会場/アルヴェ多目的ホール 問い合わせ/秋田大学医学部眼科学分野☎(884)6167