

6段階が7段階に

介護 保険料

平成21年度～23年度の介護保険料額(65歳以上のかた)が下表のとおり決まりました。平成21年度の介護報酬改定に伴う介護保険料の急激な上昇を抑えるため、3年間で徐々に増えるように設定しています。

また、低所得者の負担を軽減するため、保険料の区分をこれまでの「6段階」から「7段階」に細分し、さらに4段階の中に特例を設けました。

所得段階	対象者	旧保険料額	平成21年度 保険料額	平成22年度 保険料額	平成23年度 保険料額
1	生活保護受給者、世帯全員が市民税非課税の老齢福祉年金受給者				
2	世帯全員が市民税非課税で本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下のかた	24,000円	26,346円	26,742円	27,138円
3	世帯全員が市民税非課税で本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超えるかた	36,000円	39,519円	40,113円	40,707円
4 (特例)	課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の市民税非課税者	48,000円	43,735円	44,392円	45,050円
4	課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超える市民税非課税者		52,692円	53,484円	54,276円
5	市民税課税者 (合計所得が125万円未満)	60,000円	56,908円	57,763円	58,619円
6	市民税課税者 (合計所得が125万円以上200万円未満)		65,865円	66,855円	67,845円
7	市民税課税者 (合計所得が200万円以上)	72,000円	79,038円	80,226円	81,414円

* 4段階(特例含む)のかたで、次の①②両方の条件を満たすかたは、2段階か3段階に変更になります。該当する場合は、ご家族の収入状況などについて申告が必要です。

- ①…同一世帯に所得税または市民税が未申告の20歳～60歳の家族がいる
- ②…世帯の全員が市民税非課税者である



納入通知書をお送りします

4月上旬に、平成21年度分の介護保険料納入通知書(仮算定分)をお送りします。通知書に書いてある保険料額は、前年度の保険料額を基礎として、仮算定したものです。今年度の課税状況に基づいて算定する保険料額(本算定分)は、7月ごろにお知らせします。

①金融機関での窓口納付のかた

…納入通知書(仮算定)と4月～6月分の納付書をお送りします

②口座振替のかた…納入通知書(仮算定)をお送りします

※①、②のかたで6月から年金引き落としに切りかわるかたには、年金引き落としのお知らせ(①のかたには5月分までの納付書も)を同封します

③年金から引き落としされているかた…納入通知書(仮算定)はお送りしません。

4月に引き落とされる保険料額は、前回(2月)と同額です。10月以降に引き落とされる保険料額で、新年度の保険料(年額)に調整されます

* 平成20年度中に65歳になったかたは、6月・8月・10月から年金引き落としに変わる場合があります。変更になる場合は通知書でお知らせします

* 災害などで保険料の減免を希望されるかたは、納期限の7日前までに申請してください(年金引き落としの場合は当該月の19日まで)

問い合わせ 介護・高齢福祉課 ☎(866)2069

訂正とおわび…3月20号16ページの「介護保険料を見直します」の棒グラフのタイトルは、「介護サービスの総費用」ではなく、正しくは「介護保険料の基準額」です。訂正しておわびします。



国民健康保険の 人間ドック

秋田市国民健康保険の「日帰り人間ドック」の受診申請を受け付けます。特定健康診査(メタボ検診)は無料ですが、人間ドックは詳細な検査を行うため、自己負担があります。人間ドックの制度を利用されたかたは、特定健康診査を受診できませんので、ご注意ください。

※特定健康診査と人間ドックの検査項目の比較表を健診課ホームページでご覧いただけます。また、希望するかたに郵送かファクスでお送りします。健診課へご連絡ください。
<http://www.city.akita.akita.jp/city/ct/mc/dokku.htm>

対象

秋田市国民健康保険の35歳以上の加入者で、平成21年4月現在、加入月数が12か月以上あり、申請前の国民健康保険税を完納しているかた

受付期間と場所

受付期間▶4月13日(月)～17日(金)
受付場所▶国保・高齢・介護健診課(市役所山王別館1階)、土崎・新屋支所、アルヴェ駅東サービスセンター、河辺・雄和市民センター
※国民健康保険被保険者証をお持ちください。電話では受け付けません。

人間ドックを行う医療機関

市立秋田総合病院、秋田赤十字病院、あきた健康管理センター、中通健康クリニック、秋田組合総合病院、県総合保健センター

自己負担額

11,000円～16,000円
(人間ドック費用の3割)

定員

1,070人(抽選で決定します)
※5月上旬に受診決定または落選の通知を送ります

問い合わせ

国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903



水中運動で 介護予防! はつらつくらぶ

— あなたのとなりに 元気な笑顔 ♪

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて、介護予防に役立てよう! 運動のあとは入浴もできます。



コース名	実施日
ザ・ブーン	第1コース 5月25日(月)・6月1日(月)・15日(月)・29日(月) 7月6日(月)・13日(月)
	第2コース 5月28日(木)・6月8日(月)・11日(木)・22日(月) ・25日(木)・7月9日(木)
ユフォーレ	第3コース 5月18日(月)・6月1日(月)・15日(月)・22日(月) ・29日(月)・7月13日(月)
	第4コース 5月11日(月)・25日(月)・6月8日(月)・17日(水) 7月1日(水)・15日(水)
シルバーエリア	第5コース 5月14日(木)・28日(木)・6月11日(木)・25日(木) 7月9日(木)・23日(木)
	第6コース 5月21日(木)・6月4日(木)・18日(木) 7月2日(木)・16日(木)・30日(木)

対象 65歳以上のかた(要支援・要介護のかたを除く)。水中運動などの未経験者、高齢者を優先します

時間 午前10時～午後3時(各コース)

参加費 1回400円(昼食は自己負担)

定員 各コース20人(いずれも選考)

無料送迎バス

第1・2コース：秋田駅東口 ザ・ブーン
 第3コース：秋田駅東口 ユフォーレ
 第4コース：大張野 和田 諸井 ユフォーレ
 第5・6コース：秋田駅東口 中央シルバーエリア

申し込み 4月13日(月)まで介護・高齢福祉課 ☎(866)2095

シルバーエリアはイオンモール秋田(御所野)向かいです

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。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

山野草の育て方 4月8日(水)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

高齢者の健康づくり バスタオル、タオルを持って、動きやすい服装で。

4月9日(木)、飯島老人いこいの家で。(845)3692

4月16日(木)、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071

サンデーラジオ体操

参加無料。直接会場へどうぞ。

日時 / 4月5日(日)から10月25日(日)までの日曜日、午前6時30分～6時45分 会場 / 千秋公園売店前広場

問い合わせ 秋田県走友会の今野久夫さん ☎(831)0169

バランスボール体操

対象 / 19歳以上 日時 / 4月14日(火)・21日(火)・28日(火)、午前10時30分～11時45分 会場 / サンライフ秋田 受講料 / 2,600円 定員 / 24人

申し込み 4月6日(月)午前10時からサンライフ秋田 ☎(863)1391

市立病院の呼吸教室

呼吸器の病気について、市立病院の

臨床心理士が分かりやすく話します。受講無料。直接会場へどうぞ。

日時 / 4月9日(木)午後1時～1時30分 会場 / 市立病院2階講堂

問い合わせ 市立秋田総合病院リハビリテーション科 ☎(823)4171

市保健所の健康判定

食習慣や生活習慣、運動習慣などについて、栄養士や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 / 4月16日(木)・30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

市保健所の健康相談

会場は市保健センター。無料。いずれも電話で予約が必要です。

成人歯科相談 歯科衛生士が、むし歯や歯周病など、歯の健康の相談に応じます。日時 / 4月20日(月)午前9時30分～正午 申し込み / 保健予防課 ☎(883)1174

食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について、栄養士が相談に応じます。日時 / 4月20日(月)午前10時～午後2時30分 申し込み / 保健予防課 ☎(883)1175

グラウンドゴルフ交流大会

詳しくは、秋田市グラウンドゴルフ協会の八百屋さんへ。☎(845)2731

日時 / 4月29日(水)午前8時40分～午後2時 会場 / 太平山リゾート公

園グラウンド・ゴルフ場 参加費 / 1,000円 定員 / 先着320人

申し込み 申込書に参加費を添えて、4月18日(土)・19日(日)、午後1時～3時に、市体育協会(八橋ラグビー場)へ。または、4月10日(金)から19日(日)まで太平山グラウンドゴルフ場へ。

ゴルフシーズン到来!

御所野にあるゴルフ場「リフレッシュガーデン」がオープンしました。利用時間、プレー料金など詳しくは、秋田市リフレッシュガーデン(指定管理者：秋田市総合振興公社)へお問い合わせください。☎(826)1717

うつ会秋田の集い

うつ病の患者さんやご家族が悩みや思いを語り合う集まりです。毎月第1日曜日開催。

4月の開催日 / 4月5日(日)午後2時～4時 会場 / 遊学舎

参加費 / 500円 定員 / 20人 申し込み 電話かEメールで、うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん

☎(862)8491

Eメール masahori-akt@hotmail.co.jp

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の集まりです。参加無料。直接会場へどうぞ。

日時 / 4月17日(金)午後1時30分～3時 会場 / 市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集いの廣田さん ☎(863)0935