

8月から使う

①後期高齢者の保険証
②国保の高齢受給者証
をお送りします

●問い合わせ
後期高齢者医療は…
後期高齢医療課
☎(866)2513
国民健康保険は…
国民年金課給付担当
☎(866)2098

①後期高齢者医療被保険者証

対象
●75歳以上のかた
●65歳以上で一定の障がいがあるかた



後期高齢者医療制度に加入しているかた全員に、8月1日(日)からお使いいただく新しい被保険者証を7月中にお送りします。

平成21年中の所得で改めて判定しているため、被保険者証の自己負担割合が今までと違う場合がありますので、新しい被保険者証をよくご確認ください。



②国民健康保険高齢受給者証

対象
国民健康保険に加入している70歳～74歳のかた



市が交付している「国民健康保険高齢受給者証」をすでにお持ちのかた全員に、8月1日(日)

からお使いいただく新しい受給者証を7月26日(月)に発送します。平成21年中の所得で改めて判定しているため、受給者証の自己負担率が今までと違う場合があります。

なお、来年4月から、一般世帯の自己負担率が「1割」から「2割」に改正(注)される予定です。このため、今回お送りする受給者証の有効期限は、来年3月31日になっています。
注Ⅱ自己負担率の引き上げは平成20年4月に決まりましたが、今年度末まで引き上げが凍結されています。



●国民健康保険または後期高齢者医療に加入しているかた
「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新手続きはお早めに

入院する際、医療機関の窓口で提示すると自己負担限度額までの支払いとなる「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日(土)です。8月1日(日)から有効の認定証は左記により手続きしてください。

国保に加入している70歳未満のかた▼新しい認定証の申請を8月2日(月)から受け付けます。国保の被保険者証を持って、国民年金課、土崎支所、西部市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、河辺・雄和市民センター、岩見三内・大正寺連絡所の窓口で手続きを。
国保に加入している70歳～74歳のかた▼対象になるかたに、6月下旬に申請書をお送りしました。同封した封筒で返送してください。

後期高齢者医療制度に加入しているかた▼新たに対象になるかたに、7月上旬に申請書をお送りしました。同封した封筒で返送してください。継続になるかたには、認定証を被保険者証と一緒に送付します。

■70歳未満のかたの自己負担限度額(1か月)

市民税課税世帯	診療月以前1年間の高額療養費適用回数		適用区分
	1回～3回	4回以上(※)	
当該年度の国民健康保険税の総課税標準額が600万円を超える世帯	150,000円 +(総医療費-500,000円)×0.01	83,400円	A
一般	80,100円 +(総医療費-267,000円)×0.01	44,400円	B
市民税非課税世帯	35,400円	24,600円	C

※4回以上の金額で支払いができるのは、医療機関が長期の入院を確認し、適用を可能と認めた場合に限りです。それ以外の場合で、実際には4回以上に該当するときは、払い戻しの申請が必要です。

■70歳以上のかたの自己負担限度額(1か月)

区分	区分		
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	
市民税課税世帯	一定以上の所得があるかた (「一部負担金」の欄が「3割」のかた)	44,400円	80,100円 +(総医療費-267,000円)×0.01 ※12か月で4回以上支給の場合は4回以降44,400円
	一般「一部負担金」の欄が「1割」のかた	12,000円	44,400円
市民税非課税世帯	区分Ⅱ 限度額適用・標準負担額減額認定証の「区分」が「区分Ⅱ」	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ 限度額適用・標準負担額減額認定証の「区分」が「区分Ⅰ」	8,000円	15,000円

■入院時の食事代(1食につき)

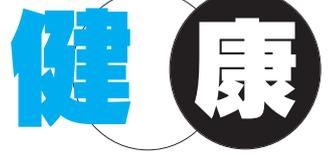
70歳未満のかた		70歳以上のかた	
市民税課税世帯	260円	市民税課税世帯	260円
市民税非課税世帯	前12か月の入院日数 90日目まで 210円 91日目から 160円	市民税非課税世帯	前12か月の入院日数 区分Ⅱ 90日目まで 210円 91日目から 160円 区分Ⅰ 100円



特定疾患医療受給者証 更新手続きはお早めに

「特定疾患医療受給者証」をお持ちのかたへ、更新のお知らせを6月にお送りしました。現在お持ちの受給者証の有効期限は9月30日(木)です。更新の申請から新しい受給者証の交付までは2か月程度かかりますので、早めに手続きしてください。受給者証をお持ちで、更新のお知らせが届いていないかたは、市保健所健康管理課へご連絡ください。☎(883)1180

● — あなたのとなりに
元気な笑顔♪



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。

演歌・歌謡教室▶7月21日(水)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

秋田民謡手踊り教室▶8月5日(木)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

吹き矢体験教室

7月21日(水)午後2時～4時、八橋地区コミセン体育館で。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、楽しく吹き矢の谷口さんへ。☎(867)1219

西部運動広場の利用受付

秋田西中学校グラウンド隣の西部運動広場の8月～11月の団体利用申請を、7月23日(金)まで、西部市民サービスセンター1階地域活動室で受け付けます。☎(828)4217

全市一斉市民ラジオ体操のつどい

ラジオ体操指導員による実技指導。直接会場へ。地区により日程が変わる場合があります。詳しくは、スポーツ振興課へ。☎(866)2247

日時／7月24日(土)午前6時～7時
会場／各小学校グラウンド(雨天時は体育館) **参加費**／無料

スポーツ教室へどうぞ

小学生以上が対象です。保険料1日30円。申し込みは、7月21日(水)午前9時からスポーツ振興課へどうぞ。

☎(866)2247

スポーツチャンバラ 8月4日(水)・10日(火)、午前10時～正午、八橋運動公園健康広場で。先着各30人

チームライフ 8月6日(金)・11日(水)、午前10時～正午、市立体育館サブアリーナで。先着各30人

グラウンドゴルフ 8月11日(水)・30日(月)、午後5時～8時、八橋運動公園健康広場で。先着各50人

吹き矢 8月17日(火)・19日(木)、午後1時30分～3時30分、市立体育館多目的ホールで。先着各30人

ヨガを体験しませんか

ラフターヨガ 笑いとヨガ呼吸を合わせた体操。**日時**／7月20日(火)午後6時30分～8時 **会場**／文化会館 **受講料**／1,000円(高校生以下無料) **申し込み**／ラフターヨガの佐沢由紀子さん☎080-3199-3157

ナイトヨガ

日時／7月28日(水)、8月11日(水)・25日(水)、午後6時30分～8時 **会場**／サンパル秋田(文化会館内) **受講料**／無料 **定員**／先着30人 **申し込み**／7月20日(火)午前9時から女性学習センター☎(824)7764

サンライフ秋田の教室

会場はサンライフ秋田(八橋)。申し込みは、①は7月20日(火)午前10時から、②は7月23日(金)午前10時からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

①骨盤調整ヘルヴィス・ダンス

20歳以上のかたが対象です。8月7日(土)・21日(土)・28日(土)、午後6時30分～7時45分。受講料2,600円。先着20人

②**アクアリラックス** 30歳以上のかたが対象。音楽に合わせてプールで水中運動。7月30日(金)、8月20日(金)・27日(金)、午前9時15分～10時30分。受講料1,950円。先着10人

ソフトバレーボールセミナー

初心者と経験者に分けてプレーします。初心者歓迎。7月24日(土)午後2時～7時、茨島体育館で。参加費200円。申し込みは7月20日(火)まで、秋田市ソフトバレーボール連盟の吉田さんへ。☎・ファクス(863)2129

8人制バレーボールC級審判員認定講習

講義、筆記テスト、実技を行います。8月7日(土)午前9時～午後4時、県スポーツ科学センター(八橋)で。受講料1,025円(テキスト代含む)。申

し込みは8月5日(木)まで、秋田市8人制バレーボール連盟の安部さんへ。☎(835)5631

はずむスポーツ都市宣言記念 市民スポ祭・バスケットボール

日時／8月28日(土)・29日(日)、9月20日(月)、12月18日(土)・19日(日)、午前9時～ **会場**／土崎体育館、市立体育館 **参加費**／1人1,000円

●**申し込み** 7月30日(金)まで、秋田市バスケットボール協会の銭谷さん☎090-5233-0958

障がい者スポーツ教室

種目はグラウンドゴルフ。参加無料。**対象**／身体・知的・精神に障がいがある在宅のかた **日時**／8月2日(月)午前10時～11時30分 **会場**／県勤労身体障害者スポーツセンター(新屋)

●**申し込み** 市障がい福祉課、市社協などにある申込書で、秋田県障害者スポーツ協会☎(864)2750

サウンドテーブルテニスセミナー

視覚に障がいがあるかたの卓球競技の勉強会を「ボランティア養成」「審判員養成」「競技者」別に行います。8月29日(日)午前10時～午後4時、県社会福祉会館体育館(旭北栄町)で。参加無料。申し込みは、8月20日(金)まで、秋田県サウンドテーブルテニスクラブ事務局へ。☎(857)4112

がんの教室・サロン

あけぼのサロン がん患者やご家族が悩みなどを語り合う場です。無料。直接会場へどうぞ。**日時**／7月20日(火)午後2時～4時 **会場**／中通総合病院1階がん支援相談センター

問い合わせ／あけぼの秋田の佐藤さん☎(824)2750

がんの痛みの治療教室 医療用麻薬や緩和ケアについて学びます。無料。直接会場へ。**日時**／7月29日(木)午後2時～ **会場**／秋田大学医学部附属病院外来ホール **問い合わせ**／同病院医療サービス室☎(884)6039