

## 申請すると受けられる給付

### ◆療養費

医師の指示により、コルセットなどの補装具を作ったときは、支払った費用の一部が支給されます。

**申請時に必要な書類** 被保険者証、医師の証明書、領収書、通帳など口座情報が分かるもの、マイナンバーが確認できるもの

### ◆葬祭費

被保険者が亡くなった場合、葬祭を行った人（喪主）に対し、5万円が支給されます。

**申請時に必要な書類** 喪主の口座情報が分かるもの、亡くなった人の被保険者証、会葬礼状または葬儀費用の領収書

後期高齢者医療に関する問合せは、  
コールセンター（☎0570-011-558）へ。

時 平日8時45分～17時15分  
(7月13日(出)から8月31日(出)  
までは土日祝も受付)

※通話料がかかります。

## 集団運動教室 秋コース

	教室	日にち	内容	運動強度	定員	冬コース
①	かんたんエアロ 	10月16日～ 12月4日の 水曜(全8回)	音楽に合わせて楽しく体を動かし、エアロビクスの基本ステップを体験します。	やや強い	25人	開催予定
②	たのしく筋トレ ～美姿勢でマイナス5歳～ 	10月18日～ 12月6日の 金曜(全8回)	ダンベルなどの道具を用いた運動や、家庭でできる筋トレを体験します。		30人	
③	肩・腰・膝にやさしい運動教室	9月4日～ 10月9日の 水曜(全6回)	正しい歩き方、筋トレ、ストレッチなど、運動習慣のない人向けの総合的な運動を体験します。	易しい	25人	なし
④	癒しヨガ 	9月6日～ 10月4日の 金曜(全5回)	陰ヨガを通して、心と体を緩ませ、リラックス効果を体験します。	とても易しい	30人	

時間 10時～11時15分 場 総合健康センター

対 市内在住の人（妊婦、心臓・脳血管疾患を発症または手術後6カ月以内の人は参加不可）

持 上靴（①②③）、タオル、飲み物、筆記具、動きやすい服装、ヨガマット（④・お持ちの人）

申 7月22日(月)8時30分から8月5日(月)17時15分までに、市HP内申込フォーム、電話（23-9559）または直接、健康推進課へ。

※申込みは1教室のみ ※春・秋・冬コースで参加は1教室のみ

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

他 ・①②④はカンガールームで1歳以上の未就学児をお預かりします（定員あり）。  
・当日の血圧が高い（160/100mm Hg以上）場合、参加できないことがあります。

ID 1003388

## 広げよう健康づくりの輪 保健推進員活動を知っていますか

問 健康推進課（☎23-9559） ID 1003329

市から委嘱を受けた161人が、各地区で市民の健康づくり普及啓発や健康推進のため活動しています。

### ◆活動内容

#### 栄養教室

毎年異なるテーマのレシピで、調理・試食をして、おいしくバランスの良い食事を学びます。一部の地区で栄養講話を開催します。

#### 運動教室

3B体操、エアロビクス、ヨガやリズム体操などを行います。

#### 歩け歩け運動

洲原公園の散策や野鳥観察などを行いながら、仲間と一緒に歩きます。



※開催日・内容は、地区によって異なります。詳細は、健康推進課または各地区保健推進員まで問い合わせください。

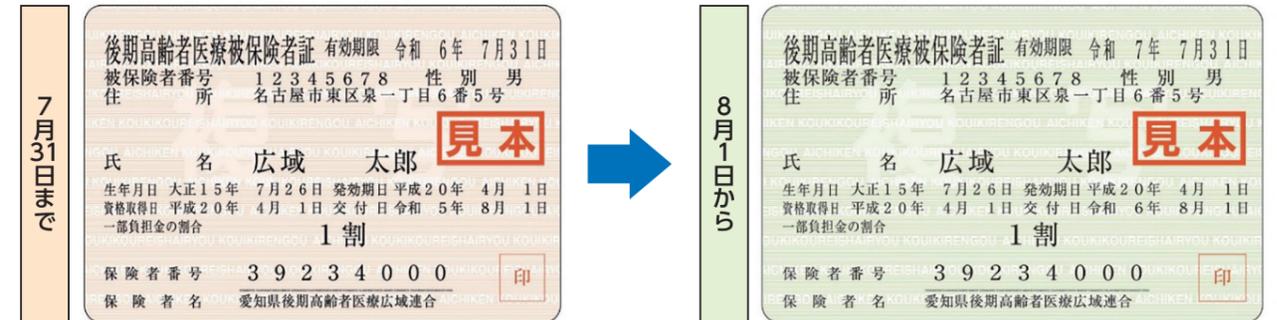
## 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人へ

8月1日から被保険者証などが新しくなります

### ◆後期高齢者医療被保険者証

現在の被保険者証（橙色）の有効期限は7月31日です。新しい被保険者証（緑色）を7月12日ごろに簡易書留で発送します。記載されている内容を確認し、8月1日以降は新しい被保険者証を使用してください。配達時に不在の場合、郵便局の保管期間を過ぎると、市役所へ返還されますので、本人確認書類を持参して国保年金課へ受け取りに来てください。※本人以外が受け取りに来る場合は委任状が必要です。

※有効期限の切れた被保険者証は、裁断して破棄してください。



### ◆限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証

以前に認定証の交付申請をしたことがあり、8月以降も継続して要件に該当する人には、7月24日ごろに新しい認定証を普通郵便（転送不要）で発送します。ただし、新たに対象になる人は申請が必要のため、被保険者証と本人確認書類を持参して国保年金課で手続きをしてください。申請月の初日から有効な認定証の交付を受けることができます。

## 令和6年度後期高齢者医療の保険料

保険料は、被保険者の所得に応じて負担する所得割額と、被保険者全員が等しく負担する被保険者均等割額を合計して、個人単位で計算されます。令和6・7年度の後期高齢者医療保険料率について、改定が行われました。

### ◆保険料率の改定内容

令和4・5年度		令和6・7年度	
所得割率	9.57%	所得割率	11.13%
被保険者均等割額	49,398円	被保険者均等割額	53,438円
賦課限度額	66万円	賦課限度額	80万円

※令和6年度は、令和5年の基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の人の所得割率は10.40%。

※令和6年度は、令和6年度に新たに75歳になり加入する人を除き、賦課限度額は73万円。

### ◆保険料の計算方法

$$\begin{matrix} \text{所得割額} \\ (\text{所得金額} - \text{基礎控除額}) \\ \times \text{所得割率} 11.13\% \end{matrix} + \begin{matrix} \text{均等割額} \\ \text{被保険者1人当たり} \\ 53,438\text{円} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{保険料} \\ 100\text{円未満切り捨て} \\ \text{限度額} 80\text{万円} \end{matrix}$$

### ◆納付方法により保険料額決定通知書が異なります

令和6年度の保険料額決定通知書は、7月12日ごろに発送します。納付書が付いている場合は、各納期限内に指定の金融機関で納めてください。

#### ▶年金天引きにより納める人【特別徴収】

①の「後期高齢者医療保険料額決定通知書及び後期高齢者医療保険料特別徴収通知書 特別徴収(年金天引き)のお知らせ」と記載された縦長の通知が届きます。

#### ▶納付書または口座振替により納める人【普通徴収】

②の「後期高齢者医療保険料額決定通知書」と記載された横長の通知が届きます。納付忘れや口座の残高不足に注意してください。

#### ▶年度の途中で納め方が変わる人【特別徴収+普通徴収】

①②の両方の通知が届きます。10月以降に年金天引きされるまで(7月から9月までの納付分)は納付書または口座振替で納めてください。



①

②