

75歳以上の方と65歳～74歳で一定の障害のある方が対象

後期高齢者医療制度

長寿医療制度のお知らせ

保険料を年金からお支払いされている方は、8月が本年度3期目の支払い月です。

また、納入通知書又は口座振替によるお支払いをされている方は、8月25日が第2期の納期限となっています。

なお、平成20年度の保険料の支払いが、保険料軽減措置(均等割8.5割軽減、所得割5割軽減)により平成20年8月の年金からの支払いで終わっていた方は、今年度の保険料の支払い方法が、次のとおり年度途中で変わりますので注意してください。



昨年度の8月の年金で20年度保険料の支払いが終わった方の今年度保険料の支払い方法

: 年金からの支払い : 口座振替による支払い : 納入通知書又は口座振替による支払い

支払い方法	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
「年金」から支払いの方	納付書等	納付書等	納付書等	年金		年金		年金
「口座振替」で支払いの方	口座振替	口座振替	口座振替	口座振替	口座振替	口座振替	口座振替	口座振替

※年金の受給額が年額18万円未満の方、長寿医療制度の保険料と介護保険料の合計額が年金受給額の1/2を超える方は、10月以降も納入通知書又は口座振替による支払いとなります。

- ・ 口座振替の預金通帳と届け印
- ・ 口座振替へ変更しても、年間の保険料は変わりません
- ・ 既に年金からの支払いから口座振替への変更手続きをされている方は、改めて申し出いただく必要はありません。
- ・ 年金からの支払いなどから口座振替に変更となる時期は申し出の時期により異なります。
- ・ 国民健康保険税を口座振替によりお支払いをされていた方も、長寿医療制度へ加入された場合は、再度口座振替の手続きが必要となります。
- ・ 保険料の支払い額は、所得税や個人住民税の社会保険料控除の対象となります。
- ・ なお、加入者本人以外の口座から支払いの場合は、支払われた方の社会保険料控除の対象となります。

年金差し引きから口座振替への変更を希望される方は、医療給付係へ申し出てください。

保険料の支払い方法を「年金差し引き」から「口座振替」に変更できます

手続きに必要なもの

・ 本人の保険証

北海道後期高齢者医療広域連合

〒011(290)5601番

市民課医療給付係

☎(24)2111内線321・467番

在宅介護支援係から

第2回水の中で行う介護予防事業

水の中は、膝や足・腰に負担をかけず体を動かすことができ、筋肉が暖められて緊張がほぐれ痛みの緩和としても、とても効果的な運動方法です。11月まで月1回実施します。

日時 8月11日(火)13時～13時45分(集合12時50分)

場所 健康プール「ステア」

対象 65歳以上

講師 健康保養ネットワーカー

副理事長 福岡永告子氏(運動指導士)

参加料 500円(プール使用料)

※シーズン券・回数券をお持ちの方は、プール使用料はかかりません。

申込み 8月10日(月)まで

定員 15名

その他 保健センターから「ステア」まで送迎します。希望される方は申し出ください。

元気教室 第3回運動コース

日時 8月11日(火)

・ 足腰の衰えを防ぐ体操 10時～10時50分

・ メタボリック予防・改善体操 11時～11時30分

場所 保健センター

講師 健康保養ネットワーカー

副理事長 福岡永告子氏

申込み 当日まで

リハビリ訪問・住宅改修相談

体の状態にあった動作の訓練や住宅改修の相談、介護の相談などに応じます。

日時 8月25日(火)9時30分～15時30分

講師

北海道総合在宅ケア事業団 理学療法士 渡辺晋輔氏

申込み 8月18日(火)まで



高齢者福祉課在宅介護支援係

☎(24)2111内線452番