

いきいき健康生活 講座生募集



64 歳以下の対象事業				
講座名	内容・対象等	開催日	場所	時間
個別健康教室 (要予約)	◆内容 糖尿病予防教室 ◆対象者 町ぐるみ健診で空腹時血糖 110 ～ 139mg/dl、または随時血糖値 140 ～ 199mg/dl HbA1C5.5 ～ 5.9%のいずれかの人（既医療の人を除く）。または主治医からの紹介者 ◆実施期間 月 1 回の 6 か月間	第 1 木曜日	三原保健センター	9:00 ～ (予約制)
		第 2 水曜日	南淡福祉保健センター	
運動教室	◆内容 エアロビクス、ダンベルやチューブを使った体操 ◆対象者 運動不足の人、体重・体脂肪が気になる人（通院中の人を除く） ◆定員 30 人 ◆実施期間 月 1 回の 6 か月間	第 2 火曜日	緑保健福祉センター	13:30 ～ 15:00
リハビリ教室	◆内容 理学療法士によるリハビリテーション ◆対象者 機能訓練が必要な人（主治医からの紹介必要）	第 4 水曜日	緑保健福祉センター	13:30 ～ 15:30

◆申込み 健康課 ☎ 44-3004
◆申込期限 3月7日（金）

65 歳以上の対象事業				
講座名	内容・対象等	開催日	場所	時間
いきいき教室	◆内容 手足や脳を使った体操、健康チェック、園芸、料理、手工芸など ◆講師 理学療法士、作業療法士、栄養士等 ◆対象 市内在住の 65 歳以上の方で継続参加できる方。健康を保ち寝たきりや認知症を予防したい方 ◆定員 各会場 20 人 ◆期間 4月～翌3月まで毎月 1 回で全 12 回コース	第 2 水曜日他	緑保健福祉センター	13:30 ～ 15:00
		第 2 水曜日他	西淡保健センター	
		第 1 火曜日他	三原保健センター	
		第 1 火曜日他	南淡福祉保健センター	
		第 3 木曜日	沼島総合センター	13:00 ～ 15:00
		第 1・3 金曜日	三原市民センター 西淡公民館	10:00 ～ 11:30 14:00 ～ 15:30
足腰ピンシャ ン教室	◆内容 筋力向上トレーニング、リズム体操、健康チェック、体力測定 ◆講師 健康運動指導士 ◆対象 市内在住の 65 歳以上で継続参加できる方。足腰の筋力を強化したい方 ◆定員 各会場 30 人 ◆期間 5月～9月まで月 2 回の 5 か月間で全 10 回コース	第 2・4 金曜日	緑保健福祉センター	10:00 ～ 11:30
			南淡福祉保健センター	14:00 ～ 15:30

◆申込み 地域包括支援センター ☎ 44-3006
◆申込期限 3月14日（金） ※詳細は申込者にお知らせします。定員を超えた場合は、新規の方を優先します。

※制度施行時には特別徴収の対象者であっても、特別徴収を行わない場合もあります。また、20 年 4 月 1 日以降に、新たに被保険者となる人は、特別徴収の対象者であっても、一定期間特別徴収を行いません。

◆**保険料額の通知**
保険料額の決定通知書は、20 年 7 月に送付されます（特別徴収の人は、仮徴収額の決定通知書が、20 年 4 月初旬に送付されます）。

広域連合の役割と市の事務
この制度の運営は、兵庫県内すべての市町が加入する兵庫県後期高齢者医療広域連合が行います。市では、被保険者証の引渡しや保険料の徴収、各種届け出、申請の受付等の窓口業務を行います。

老人保健と同様に、各種届け出や申請は、今までどおり市の窓口で手続きできます。

●市役所保険課（☎ 44・3003）、兵庫県後期高齢者医療広域連合事務局（〒650-0021 神戸市中央区三宮町 1 丁目 9 番 1-1201 号）（セータープラザ 12 階） ☎ 078・326・2612

後期高齢者医療

被保険者証を3月下旬に送付

4月1日から後期高齢者医療制度が始まります。75 歳以上（一定の障害があり、申請により認定を受けた人は 65 歳以上）の人は、この制度の被保険者となります。

後期高齢者医療の被保険者証は、ミニバンフレットと一緒に、3 月下旬に配達記録で送付されます。3 月末までに被保険者証が届かないときは、市役所保険課（☎ 44・3003）までお問い合わせください。

また、老人保健で、限度額適用・標準負担額減額認定証や特定疾病療養受療証の交付を受けている人は、後期高齢者医療の認定証や受療証が被保険者証と一緒に送付されます。

医療機関等で

医療を受けるとき

4 月 1 日以降は、送付された後期高齢者医療の被保険者証で医療を受けてください。



▲送付される被保険者証

今までの老人保健法医療受給者証や、医療保険の被保険者証は使えません。医療機関等の窓口では、後期高齢者医療の被保険者証を必ず提示してください。

後期高齢者医療の給付

老人保健と同様の給付が受けられるほか、葬祭費や新たに高額介護合算療養費が支給されます。給付の申請は今までどおり、南あわじ市役所の窓口で手続きできます。

老人保健の障害認定を受けている、65 歳以上 75 歳未満の人

そのまま後期高齢者医療の被保険者となりますが、本人の申請により障害認定を取り

下げること、被保険者とならないこともできます。その場合は、3 月末までに総合窓口センター、連絡所、出張所で手続きしてください。

また、後期高齢者医療の被保険者となった後でも、将来に向かって障害認定を取り下げることができます。

4月20日以降に

後期高齢者医療の被保険者となる人

75 歳の誕生日当日から後期高齢者医療の被保険者となります。

新しい被保険者証は誕生日までに送付されます。また、一定の障害があり、申請により広域連合の認定を受けた 65 歳以上の人は、認定日当日から被保険者となります。

保険料

保険料は、被保険者一人ひとりに賦課されます。

平成 20 年度の保険料は、均等割額（43,924 円）と所得割額（基礎控除後の総所得金額等 × 8.07%）を合算した額です（50 万円が上限となります）。

◆低所得者への軽減

同一世帯内の被保険者及び世帯主の総所得金額等に応じ

て、均等割額が軽減されます（所得が確認できている被保険者は、申請の必要がなく適用されます）。

◆被用者保険の被扶養者への軽減

資格取得日の前日において、被用者保険の被扶養者であった人は、資格取得日の属する月以降、2 年を経過する月までの間に限り、均等割額の 5 割が軽減され、所得割額は課せられません。

さらに 20 年度の特例措置として、20 年 4 月から 9 月までは保険料が徴収されず、10 月から 21 年 3 月までは 9 割軽減されます。

※被用者保険の被扶養者とは、政府管掌健康保険、健康保険組合、各共済組合などの医療保険の扶養家族のことです。国民健康保険や国民健康保険組合に加入している人は該当しません。

◆保険料の納付開始時期

▽特別徴収の人 20 年 4 月 1 日現在 75 歳以上の人で、年金天引きになる人は、20 年 4 月支給の年金から納付します。

▽普通徴収の人 20 年 7 月から納付します。