

# 支え合う

## 後期高齢者医療制度



後期高齢者医療制度に加入しているかたへ、8月1日(日)から有効となる被保険者証を7月下旬に簡易書留でお送りします(色は紫色)。自己負担割合額は令和2年中の所得で改めて判定しているため、今までと違う場合があります。

問い合わせ▶後期高齢医療課☎(888)5638

後期高齢者医療制度の  
「保険料額決定通知書・納入通知書」を  
7月9日(金)にお送りします

金額は令和2年中の所得などをもとに算定し、年額保険料は所得割額(加入者の所得に応じた分)と均等割額(一律43,100円)の合算で、上限額が64万円(100円未満切り捨て)です。

所得の低いかたなどは、被保険者の総所得額などに応じて保険料を次のとおり軽減しています

### 均等割額の軽減

世帯(被保険者および世帯主)の総所得額など	軽減割合	軽減後の均等割額
43万円+(給与・年金所得者※の数-1)×10万円 以下	7割	12,930円
43万円+(給与・年金所得者※の数-1)×10万円 +(28万5千円×世帯の被保険者数) 以下	5割	21,550円
43万円+(給与・年金所得者※の数-1)×10万円 +(52万円×世帯の被保険者数) 以下	2割	34,480円

※給与・年金所得者とは、世帯の被保険者または世帯主で、次の①か②を満たすかた。

- ①給与収入が55万円以上
- ②公的年金などの収入金額が、64歳以下は60万円以上、65歳以上は125万円以上

後期高齢者医療制度に加入する前日まで、健康保険の被扶養者だったかた(国保・国保組合の加入者は除く)の軽減▶所得割額0円および制度開始後2年間に限り均等割額21,550円

令和3年度の保険料軽減

「限度額適用・標準負担減額認定証」  
「限度額適用認定証」  
の更新はお早めに

医療費などが自己負担限度額までの支払いになる「限度額適用・標準負担減額認定証」と「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日(土)です。継続となるかたへ、認定証を被保険者証と一緒に送ります。新たな対象者には、7月上旬に申請書を送ります。同封する封筒でご返信ください。

所得区分ごとの自己負担限度額	自己負担3割のかた	医療費(1か月分)		入院時の食事代(1食分)
		外来+入院(世帯)	外来+入院(世帯)	
現役並みの所得があるかた	現役(課税所得Ⅲ 690万円以上)	▶ 252,600円+(医療費-842,000円)×0.01 <140,100円>		460円(指定難病患者のかたや、平成28年4月1日現在、すでに1年を超えて精神病床に入院しているかたは260円)
	現役(課税所得Ⅱ 380万円以上)	▶ 167,400円+(医療費-558,000円)×0.01 <93,000円>		
	現役(課税所得Ⅰ 145万円以上)	▶ 80,100円+(医療費-267,000円)×0.01 <44,400円>		
自己負担1割のかた	一般	▶ 18,000円 (年間上限 144,000円)	▶ 57,600円 <44,400円>	90日の入院は210円(過去12か月で90日を超える入院は160円)
	区分Ⅱ	▶ 8,000円	▶ 24,600円	
	区分Ⅰ	▶ 8,000円	▶ 15,000円	

\*表中の〈〉内は12か月で4回以上支給された場合の4回目以降の額。

▶秋田県後期高齢者医療広域連合から、新型コロナウイルスの影響に伴う保険料の減免と傷病手当金制度についてのお知らせが7月中に送付されます。届いたお知らせの内容は必ずご確認ください

## オーラルフレイルを 予防して健康寿命を 延ばしましょう

「オーラルフレイル」とは、加齢によってお口の機能が低下していくことを言います。この状態を放置すると、やがて要介護状態を招きます。お口の健康対策はお早めに！

特定健診課 ☎(888)5636

### こんなことないですか

- ▶滑舌が悪くなってきた
- ▶食べこぼすようになった
- ▶むせるようになった
- ▶口が渴き口臭が気になる
- ▶食事が減り、体重が減った
- ▶柔らかいものばかり食べるようになった



### お早めに！ お口の健康対策

- 毎食後・寝る前に歯を磨きましょう
- 早口言葉・音読をしましょう
- 「パタカラ体操」をやってみましょう(意識してパ・タ・カ・ラとそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音)
- 歯科健診を定期的に受けましょう
- 1日3回、食事は規則正しく食べましょう
- 主食・主菜(肉・魚・卵などの料理)、副菜(野菜料理)をバランスよく食べましょう
- 意識してしっかり噛んで食べましょう

### 感染対策をして 交流しましょう



自粛生活が続くと、人と話す機会が減りお口の力が衰えることも…。感染対策をして家族友人との交流を続けましょう。直接会わなくても、電話などで話をしましょう。

## スポまる君の 体力測定

参加無料だよ！



日時 7月22日(木)9:00～12:00

会場 CNAアリーナ★あきた

20～79歳のかたが対象です。自分の体力年齢を確認しよう！内履きを持って、直接会場へどうぞ。

- 【20～64歳の種目】握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび
- 【65～79歳の種目】握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

問い合わせ▶スポーツ振興課 ☎(888)5611

## “歩くべあきた” 参加チーム募集！

職場の仲間や友だちとチームを組んで、毎日の歩数などを計測・記録しながら、運動不足解消！期間中は運動講習会などのイベントや、健康情報の提供も行います。ふるってご参加ください！



### 5か月間の平均歩数が8千歩以上のチームに副賞を贈呈！

働く世代の部

★1チーム3～4人で先着70チーム 専用の歩数計で9月～来年1月の歩数などを計測し、運動量を点数化します。チームごとの平均点数で順位を競い、上位チームを表彰します

【おもな条件】▶市内の同じ職場に勤務しているか、20歳以上の市民 ▶メンバー全員が日頃運動不足を感じている ▶Eメールとエクセルファイルが使用できるパソコンがある ▶リーダーを1人決められる ▶過去に表彰されたチームはメンバーを入れ替えている

### 3か月間継続のかたに参加賞と歩数計(初参加のみ)を贈呈！

シニアの部

★1チーム2～5人で先着30チーム 9月～11月の歩数を計測し、3か月継続できたチームには修了証と参加賞を贈呈します

【おもな条件】▶市内在住のかた ▶今年4月1日現在で全員が65歳以上 ▶メンバー全員が日頃運動不足を感じている ▶リーダーを1人決められる ▶所定のカウント表を郵送、FAX、Eメールのいずれかで提出できる(Eメールの場合、エクセルファイルが使用できるパソコンがある)

- 申し込み 各市民サービスセンターなどにある申込用紙を、7月21日(水)までに提出してください。用紙は、市ホームページからダウンロードもできます。◆広報ID番号 1012538

問い合わせ▶保健予防課 ☎(883)1178