

『いいあんべえ体操』 パンフレット・DVD 配布中！

生涯にわたり、骨・関節・筋肉の健康を保ち続けられるよう、簡単で安全にできる運動が満載の「秋田市いいあんべえ体操」のパンフレットとDVDを配布中です。

問▶保健予防課☎(883)1178



パンフレット

肩こり・腰痛予防、ストレッチ、筋力アップ運動を中心とした内容で、継続して取り組むことで柔軟性、バランス能力、筋力を向上させて元気な身体を作ります。

配布対象

パンフレットは、どなたでも1人1冊さしあげます。DVDは、市内で活動するおおむね65歳以上のかたで構成する団体や市指定の介護保険施設などに1枚さしあげます(個人には貸し出します)。貸出方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。◆広報ID番号 1009961

配布窓口

■パンフレット＝八橋の市保健所2階保健予防課、市役所1階特定健診課・2階長寿福祉課、各市民SC、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所、各地域包括支援センター
■DVD＝八橋の市保健所2階保健予防課



国保限度額適用認定証などの更新はお早めに

病院や薬局などで提示すると、自己負担限度額までの支払いとなる「限度額適用認定証」と「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(月)です。8月から有効になる新しい認定証は、次のとおり手続きしてください。なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合は、原則手続きをしなくても、限度額の適用を受けられます。

問▶国保年金課☎(888)5630

69歳以下のかた…認定証が必要なかたの被保険者証とマイナンバーカード確認書類、窓口に来られるかたの本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、世帯主のマイナンバー確認書類をお持ちになり、次の申請場所へお越しください。受付開始は8月1日(火)から。

申請場所(平日)▶国保年金課(市役所1階)、各市民SC(中央・東部・南部別館を除く)、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所

月ごとの自己負担額▶右の図をご覧ください

70～74歳のかた…対象になるかた(自己負担割合3割の「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」の世帯と住民税非課税世帯)へ6月下旬に申請書をお送りしました。記載された期限までに申請書を提出したかたへ、7月25日(火)に認定証をお送りします。

月ごとの自己負担額▶広報あきた6月16日号10ページをご覧ください

世帯区分	基礎控除後の総所得金額	高額療養費該当回数(3回目まで)	多数該当(4回目以降)	適用区分
上位所得者	901万円超	252,600円+ (総医療費-842,000円)×0.01	140,100円	ア
	600万円超 901万円以下	167,400円+ (総医療費-558,000円)×0.01	93,000円	イ
一般	210万円超 600万円以下	80,100円+ (総医療費-267,000円)×0.01	44,400円	ウ
	210万円以下 住民税非課税世帯を除く	57,600円	44,400円	エ
住民税非課税世帯		35,400円	24,600円	オ

*「多数該当」欄の額で支払いができるのは、医療機関が回数を確認して適用可能と認めた場合に限りです。それ以外の場合で4回以上に該当するときは、払い戻しの申請が必要です。

国民健康保険高齢受給者証をお送りします

国民健康保険に加入している70～74歳のかたで、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へ、8月1日(火)から有効となる受給者証を7月25日(火)にお送りします。なお、令和4年の所得により改めて判定しているため、受給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ご確認ください。

胸部検診



胸部検診車の巡回日程

★各日程の2週間前までに「**予約**」をお願いします

胃 大…胃がん・大腸がん検診も同時に受診できます

問▶保健予防課☎(883)1176

胸部検診は、肺がんや肺結核などの肺疾患を早期発見・早期治療に結びつけるために
行う検診です。右記の日程で検診車が巡回
します。症状がなくても年1回は検診を受
け、自分の健康を確認しましょう。

◆検診対象年齢は、令和5年度中に迎える誕
生日当日の年齢です。

対象

秋田市に住民票があり、勤務先などで検診
を受ける機会のない、40歳以上のかた。

*現在、肺がん・結核で治療をしているかた、妊
娠しているかたは除きます。

予約方法

各日程の2週間前までに予約が必要です。
▶例えば…巡回日8月28日(月)は8月14日
(月)まで予約をお願いします

①電話で予約

保健予防課☎(883)1176へ
(平日8:30~17:00)

②インターネットで予約

24時間申し込みができます。
パソコンやスマートフォンなど
から「秋田市 集団健診」で検索
するか、右のコードを読み込んで
お申し込みください。



健診予約

検診料金

65歳以上の肺がん・結核検診…無料
40~64歳の肺がん検診…400円

*50歳以上で1日の平均喫煙本数×喫煙年数が
600以上あり、希望するかたは喀痰細胞診検査
もできます(別途800円。75歳以上は無料)。
申込時に希望する旨をお話ください。

次のかたは肺がん検診と喀痰細胞診検査が無料です。

▶生活保護世帯、支援給付を受けているかた…「医療の
しおり」、「本人確認証」をお持ちください

▶世帯全員が市民税非課税のかた…直近の市県民税(所
得・課税)証明書をお持ちください

*市県民税(所得・課税)証明書は、市役所1階総合窓
口、2階市民税課、各市民サービスセンター(中央・
東部・南部別館を除く)、駅東サービスセンター、岩
見三内・大正寺の各連絡所で、「検診に必要」と伝え
ると無料で発行されます。

◆検診結果は、約6週間後に市から本人へ郵
送します。

地区	巡回日	検診時間	会場(各敷地内駐車場など)
新屋	8月28日(月)	7:00~11:00	西部市民サービスセンター 胃 大
飯島	8月24日(木)	8:00~9:15	飯島地区コミセン
		10:00~10:30	榑木村スタンド横
		11:00~11:30	酒のホサカ
泉	8月22日(火)	10:00~11:00	北都銀行泉支店後ろ
	8月30日(水)	10:00~11:00	グランマート泉店
牛島	8月22日(火)	14:30~15:00	二木ゴルフ
	8月25日(金)	9:00~10:00	南部市民サービスセンター別館
9月5日(火)			
大住	8月9日(水)	7:00~11:00	大住小学校 胃 大
	8月31日(木)	8:00~8:45	大住地区コミセン
御野場	8月8日(火)	13:30~14:30	マルダイおのぼ店
	8月22日(火)	13:00~14:00	
	8月31日(木)	9:30~11:00	
卸町	9月1日(金)	9:00~10:30	薬王堂秋田茨島店
勝平	8月8日(火)	10:30~11:30	ナイス割山店
川尻	8月25日(金)	10:45~11:30	川尻地区コミセン
河辺	8月23日(水)	7:30~11:00	河辺総合福祉交流センター 胃 大
旭南	8月16日(水)	7:00~8:45	旭南小学校 胃 大
高陽	8月22日(火)	8:30~9:15	いとく新国道店
御所野	8月31日(木)	13:00~14:00	アマノ御所野店
	9月6日(水)	7:30~11:00	御所野ふれあいセンター 胃 大
桜	8月8日(火)	9:00~9:30	ファミリーマート横森店
下浜	8月21日(月)	6:30~8:00	下浜地区コミセン 胃 大
千秋	8月16日(水)	9:30~10:15	秋田北高等学校前
外旭川	8月7日(月)	13:30~14:30	うえたストア外旭川店
	8月25日(金)	13:30~15:00	
	9月5日(火)	13:00~14:30	
土崎	8月7日(月)	11:00~12:00	生鮮いちばん土崎店
	9月4日(月)	13:00~14:30	
	9月5日(火)	10:45~11:30	
寺内	8月30日(水)	9:00~9:30	ファミリーマート寺内イサノ店
榑山	8月7日(月)	8:00~9:00	榑山地区コミセン
	8月30日(水)	13:00~14:00	
仁井田	8月18日(金)	7:00~10:00	仁井田地区コミセン 胃 大
浜田	9月1日(金)	7:00~8:00	浜田地区コミセン 胃 大
東通	8月18日(金)	11:00~12:00	ビフレ東通店
広面	8月10日(木)	7:00~11:00	東部市民サービスセンター 胃 大
	8月16日(水)	11:00~12:00	
	8月24日(木)	13:30~14:30	
	9月1日(金)	11:30~12:30	
八橋	9月4日(月)	9:00~10:00	マルダイ広面店
	8月7日(月)	10:30~11:30	
八橋	8月7日(月)	9:45~10:15	ユーランドホテル八橋
	8月17日(木)	7:00~11:00	
雄和	8月21日(月)	9:00~11:00	雄和市民サービスセンター 胃 大

◆今回掲載しているほかにも検診日程があります。「秋田市健診ガイド」(広報あきた5月19日号)と同時配布や市ホームページには全日程を掲載していますのでご覧ください