



後期高齢者医療制度に加入しているかたへ、8月1日(土)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(色は山吹色)。自己負担割合額は令和元年(平成31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。

## ◆今年度の保険料額決定通知書と納入通知書を7月10日(金)にお送りします

後期高齢者医療制度に加入している75歳以上、または一定の障がいがある65歳以上のかたに、「保険料額決定通知書・納入通知書」を7月10日(金)にお送りします。



金額は、令和元年(平成31年)中の所得などをもとに算定し、年額保険料は所得割額と均等割額の合算で、上限額が64万円(100円未満切り捨て)です。

所得割額 = 加入者の所得に応じた分  
 …計算式→(所得 - 33万円) × 8.38%  
 均等割額 = 一律43,100円

## ■令和2年度の保険料の軽減

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軽減しています。

### ①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
33万円以下	7.75割	9,697円
33万円以下で、被保険者それぞれの年金収入が80万円以下(年金以外の収入がある場合はその所得が0円)	7割	12,930円
33万円 + (28.5万円 × 被保険者数)以下	5割	21,550円
33万円 + (52万円 × 被保険者数)以下	2割	34,480円

### ②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であったかた(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

後期高齢者医療制度に加入しているかたへ、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。

## ◆「限度額適用・標準負担額減額認定証」と「限度額適用認定証」の更新はお早めに

医療機関の窓口で提示すると、自己負担限度額までの支払いになる「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日(金)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します。

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(1か月)

自己負担3割のかた	現役並みの所得があるかた	外来 + 入院(世帯)	自己負担1割のかた	一般	外来(個人)	外来 + 入院(世帯)
現役Ⅲ (課税所得 690万円 以上)	現役Ⅱ (課税所得 380万円 以上)	現役Ⅰ (課税所得 145万円 以上)	一般	▶ 252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 0.01	▶ 18,000円 年間上限 144,000円	▶ 57,600円 (44,400円)
				〈140,100円〉		▶ 24,600円
				▶ 167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 0.01		▶ 8,000円
			区分Ⅱ			
			区分Ⅰ			

▶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

## ■所得区分ごとの入院時の食事代(1食につき)の自己負担額 「区分Ⅰ」「区分Ⅱ」のかたは、減額認定証の提示が必要です。

「現役並みの所得があるかた」「一般」= 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)

「区分Ⅱ」= 90日までの入院は210円、過去12か月で90日を超える入院は160円

(90日を超えた場合、再度申請が必要です)

「区分Ⅰ」= 100円

情報チャンネルaに掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 健康

### はずむ！スポーツ教室

申し込みは、NPO法人スポーツクラブあきたへ。☎(828)8676

◆健康運動教室(高齢のかた向け) 簡単な筋トレやストレッチ。時間は10:00～11:15。

会場がCNAアリーナ★あきた▶7月13日(月)・20日(月)、8月31日(月)  
会場が茨島体育館▶7月27日(月)、8月3日(月)・24日(月)、9月7日(月)・28日(月)

◆生き生き健康スポーツ教室(運動不足のかた向け) ソフトエアロピクス、ピラティスなど。時間は10:00～11:15。

会場がCNAアリーナ★あきた▶7月9日(木)・16日(木)  
会場が茨島体育館▶8月6日(木)・27日(木)、9月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)

### みんなの掲示板③

#### ◆硬式テニスクラブ(シニア)

対象▶男性60歳以上、女性50歳以上 日時▶10月26日(月)までの毎週月曜、9:00～15:00 会場▶太平山リゾート公園テニスコート  
参加費▶2,000円とコート代1日200円(入会金別途1,000円)  
申込▶秋田県シニアテニス協会の時田さん☎080-1666-1430

◆秋田県シルバー人材センター連合会の保育補助員講習 保育補助員としての基礎知識の習得。

対象▶60歳以上のかた 日程▶8月4日(火)から6日(木)まで 会場▶ユースパル(寺内) 定員▶10人  
申込▶ハローワークか秋田市シルバー人材センター(八橋)にある申込用紙で、7月21日(火)までに同連合会(山王)へ。☎(888)4680



## 「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、毎日の歩数を計測しながら、運動不足解消! 参加者にはオリジナルグッズを進呈します。問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

### 働く世代の部

#### ★1チーム3～4人で先着70チーム★

9月から1月までの毎日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などで順位を競い、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たか、20歳以上の市民のかた  
▶運動不足を感じているかた、運動量を増やしたいかた ▶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 ▶昨年度上位表彰チームはメンバーを入れ替えている

### シニアの部

#### ★1チーム2～5人で先着30チーム★

9月から11月までの歩数を計測し、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SCにある申込用紙で、7月31日(金)までにお申し込みください。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〉



## いきいきサロン

- ◆65歳以上のかたが対象です
- ◆時間は10:00～12:00
- ◆直接会場へお越しください

■ADL体操(参加無料) 動きやすい服装で。開催日▶7月8日(水) 会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

■折り紙教室～ひまわり～ 開催日▶7月10日(金)  
材料費▶400円 持ち物▶はさみ、工作用ボンド  
会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

■ラフター(笑い)ヨガ(参加無料) 動きやすい服装で。

①会場が大森山老人と子どもの家  
開催日▶7月15日(水) 問▶☎(828)1651

②会場が飯島老人いこいの家  
開催日▶7月16日(木) 問▶☎(845)3692

