



### 太極拳教室

足腰を鍛え、バランス感覚を養うのに効果的です。

対象 市民

日時 7月27日～10月5日の毎週月曜 10時～11時30分(全10回) ※9月21日(月)を除く

場所 りんくる

講師 森豊貴氏

費用 3300円(保険料込み)

定員 40人(先着順)

申込締切 7月17日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター ☎72・7017

### 成人健康相談

生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。

※個室希望者は申込時に要相談

日時 7月27日(月)13時30分～15時(予約制)

場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 7月24日(金)

申込・問合せ 保健推進課

☎72・3124

### 街頭献血

日時 7月28日(火)12時～17時

場所 イオンスーパーセンター石狩緑苑台店(緑苑台中央1)

問合せ 市献血推進協議会

☎72・3127



### パークゴルフ

#### 市民初心者教室

実技を中心にプレーの基礎を学びます。

日時 8月6日(木)13時～15時

場所 緑苑台パークゴルフ場(緑苑台中央3)

費用 無料 ※別途プレー代

200円～300円がかかります

申込方法 市内パークゴルフ場

(緑苑台・みなくる)にある申込簿

に記入

申込締切 8月1日(土)

問合せ 石狩パークゴルフ協会

坂東さん ☎74・5645

### 女性の健康相談

妊娠、出産など女性特有の健康についてお気軽にご相談ください。

#### 【女性の健康相談ダイヤル】

☎011・383・2111(月)

(金曜)

### 【女性の健康相談の日】

前日までに事前申込が必要で、費用無料。

日時 毎月第2火曜 13時30分～15時30分

場所・申込・問合せ 女性の健康サポートセンター(江別市錦町4-1 江別保健所内)

☎011・383・2111

### 戦没者遺児による慰霊友好親善事業

#### 慰霊友好親善事業

(財)日本遺族会では、戦没者の遺児の方を対象に、父親の戦没地などを訪れ慰霊追悼を行うとともに、同地域の方と友好親善を深める事業を実施しており、今年度の参加者を募集しています。

場所 マリアナ諸島、ミャンマー、沖縄など16地域

費用 賛助金として一律10万円(沖縄は5万円)

問合せ (財)日本遺族会事業課

☎03・3261・5521

### 特定疾患医療受給者証等の更新

現在お持ちの「特定疾患医療受給者証」、「ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重傷者対策医療受給者証」の有効期間は9月30日(水)までです。更新受付は

## 高額医療・高額介護合算制度

医療費と介護サービス費の自己負担の合算額が高額になった場合に、自己負担の一部が支給される制度が始まります。

**対象** 介護保険受給者(65歳以上)がいる世帯で、1年間(8月～翌年7月の期間※)にかかった医療費と介護サービス費の自己負担の合計額が一定の額を超える世帯

※平成20年度は、平成20年4月から平成21年7月までの16か月間

**合算対象者の範囲** 同一世帯であっても、計算期間の最終日である7月31日(基準日)現在で異なる健康保険に加入している方については、合算が認められません。また医療と介護の両方での自己負担がある世帯が対象です。

**自己負担限度額区分** 自己負担限度額は、基準日現在加入している健康保険上の世帯を単位とし、その所得区分を適用します。所得区分による限度額は、表1・2のとおりです。

※食事療養標準負担額、生活療養標準負担額、保険給付外のもの(差額ベッド代等)は対象になりません。70歳未満の人の医療分は1か月(暦月)単位で入院・外来別で同一の医療機関、同一の診療科目(総合病院の場合)で自己負担額が21,000円を超えた場合のみ合算の対象となりますのでご注意ください

**申請手続** 受給するには、介護保険の自己負担額証明書(必要に応じて他健康保険の自己負担額証明書)、健康保険被保険者証、振込先口座の分かるもの、認め印が必要です。

※石狩市国保または後期高齢者医療制度に加入の方は介護保険の自己負担額証明書は必要ありません

**申請先** 7月31日時点で加入している保険者

**受付開始日** 11月2日以降予定

表1

70歳未満	所得区分	自己負担限度額
	一般	67万円 (89万円)
上位所得者	126万円 (168万円)	
住民税非課税世帯	34万円 (45万円)	

表2

70～74歳または後期高齢者医療制度該当の方	所得区分	自己負担限度額
	一般	56万円 (75万円)
現役並所得者	67万円 (89万円)	
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円 (41万円)
	区分Ⅰ	19万円 (25万円)

※平成20年度のみ対象期間が平成20年4月1日～平成21年7月31日のため( )内の自己負担限度額となります

石狩市国民健康保険 国保運営担当 ☎72-3123

長寿医療制度 国障がい者・高齢者医療担当 ☎72-3125

介護保険 国介護・高齢担当 ☎72-6121



### 保険・年金

随時行っています。 ※石狩市内  
集中・出張受付の日程は、8月号  
に掲載予定  
問合せ 江別保健所  
☎011・383・2111

### 介護保険利用者 負担限度額の認定

介護保険施設に入所または短  
期入所利用者の居住費や食費の  
負担限度額は、本人および世帯  
員の市民税課税状況と所得に応  
じて設定されます。

対象 市民税非課税世帯の方

※すでに認定証をお持ちで継続  
利用する場合は、毎年7月末ま  
でに更新申請が必要

申請に必要な物 申請書・介護  
保険被保険者証

申込・問合せ 高齢者支援課

☎72・6121

### 社会福祉法人等 利用者負担額の軽減

社会福祉法人および市に申し  
出のあった訪問介護(介護予防)  
事業者で介護保険サービスを受  
けている方の利用者負担割合を、  
本人および世帯員の収入状況な  
どに応じ軽減します。軽減後の  
負担割合は72%(食費・居住費

等については75%)です。

対象サービス 訪問介護・通所  
介護・短期入所生活介護・介護老  
人福祉施設

対象 次のすべてに該当する方

①市町村市民税非課税世帯の方

②世帯の年間収入が150万円

以下(世帯員が一人増えること  
に50万円加算)の方

③世帯の預貯金等の額が350

万円以下(世帯員が一人増える

ごとに100万円加算)の方

④自宅など日常生活のために必  
要な資産以外に資産がない方

⑤介護保険料を滞納していな  
い方

※すでに確認証をお持ちで継続  
利用する場合は、毎年7月末ま  
でに更新申請が必要

申請に必要な物 申請書・介護  
保険被保険者証・預貯金通帳等・  
年金支払通知書等

申込・問合せ 高齢者支援課

☎72・6121

### 国民健康保険

#### 【国保税の減免】

国民健康保険に加入の方が平  
成21年1月1日以降に失職、退  
職、負傷などにより世帯の合計所  
得が半分以下となることが想定  
される場合、国保税の一部が減免  
になる場合がありますので、ご相

談ください。

【国保税の未納はありませんか】

未納が続くと、保険証や給付の  
差し止め、勤務先への給与照会さ  
らには給与、不動産など財産の差  
押えを執行することがあります。  
速やかにご相談いただくか納付  
をお願いします。

問合せ 国民健康保険課

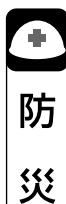
☎72・3123

厚田支所市民生活課

☎78・2886

浜益支所市民生活課

☎79・2112



### 防災

#### 定期普通救命講習会

受講者には「普通救命講習修  
了証」をお渡しします。

対象 中学生以上の市民または  
市内在勤者

日時 7月19日(日)9時~12時

場所 石狩消防署(花川北1

1)

持ち物 筆記用具

費用 無料

申込方法 事前電話申込

※当日受付不可

申込・問合せ 石狩消防署警備  
課 ☎74・7024

## 国民健康保険からのお知らせ

### 高齢受給者証の更新

「国民健康保険高齢受給者証」の有効期限は7月31日ま  
までです。70歳~74歳の国保加入者には7月下旬に受給者  
証をお送りします(更新手続きは不要)。

### 限度額適用認定証/限度額適用・標準負担額減額 認定証の更新

「国民健康保険限度額適用認定証」と「国民健康保険限  
度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日  
までです。認定証の交付を希望される方は、国保被保険者  
証を持参の上、申請してください。

なお、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を希  
望される方で、過去1年間で90日以上入院がある場合は、  
入院日数が分かるものも持参してください。

#### 申請・問合せ

- 国民健康保険課 ☎72-3123  
✉kokuho@city.ishikari.hokkaido.jp
- 厚田支所市民生活課 ☎78-2886
- 浜益支所市民生活課 ☎79-2112

## 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)からのお知らせ

### 新しい保険証(被保険者証)に変わります

現在ご使用の保険証は、7月31日で有効期限満了とな  
り使えなくなりますので、新しい保険証をお送りします。  
新しい保険証の有効期限は平成23年7月31日までの2年  
間となります。

現在、申請により住民税非課税世帯に交付されている  
後期高齢者医療限度額適用・標準負担減額認定証も7月  
31日で有効期限満了ですので、新しい減額認定証に変わ  
ります。新しい減額認定証の有効期限は平成22年7月31  
日までの1年間です。

保険証・減額認定証ともに8  
月1日からご使用いただける  
よう、7月下旬にお送りします  
(更新手続きは不要)。



#### 問合せ

- 国民健康保険課 ☎72-3125  
✉kokuho@city.ishikari.hokkaido.jp