

8月から受給者証・保険者証が新しくなります

国民健康保険の「高齢受給者証」や各種「医療費受給者証」が8月1日から切り替わります。新しい受給者証は7月中旬に該当者へ郵送します。入院や高額な外来治療を受ける場合に使用する「限度額適用認定証」は、あらためて申請が必要です。なお「国民健康保険被保険者証」の更新日は10月1日です。

■問い合わせ＝本庁健康増進課国保係（内線 242）・各総合支所国民健康保険担当課

国民健康保険高齢受給者証の更新

◇対象 国民健康保険加入の70歳から74歳の人（昭和12年8月2日～昭和17年8月1日生まれ）

7月下旬に郵送する新しい受給者証は、今までの肌色からうぐいす色に変わり、受給者証には所得に応じた自己負担額が記載されています。医療機関などを受診する際に、自己負担割合を示す証明書になりますので、保険証と一緒に提示してください。提示しなかった場合は、本来の自己負担割合で受診できないことがあります。

医療費受給者証の更新

◇対象 乳幼児、小学生、重度心身障がい者、ひとり親家庭等、寡婦

医療費受給者証（桃色または緑色）が交付されている人で、更新対象となる人には、7月下旬に新しい受給者証を郵送します。受給者証番号が変更になる場合がありますので確認してください。

後期高齢者医療被保険者証の更新

◇対象 75歳以上の人、65歳以上で一定の障がいのある人

現在交付の被保険者証は、7月31日までの有効期限となっています。8月1日から使用できる新

しい被保険者証を郵送します。8月以降、医療機関などを受診する際は、新しい被保険者証を提示してください。

※障がい認定の基準は、国民年金の障害基礎年金を受けられる程度と同様です。本人と家族の収入によって、医療費の自己負担が1割になる場合があります。保険料は被保険者ごとの負担になります。

入院や高額な外来治療を受ける人の手続き

標準負担額減額認定証と限度額適用認定証の有効期限は7月31日となっています。8月以降も引き続き必要な人は8月中旬に申請してください。

【標準負担額減額認定証の交付申請】

入院中の食事代が減額になる「標準負担額減額認定証」を交付します。

◇対象 医療機関に入院中か入院予定の人で、次に該当する人

- ①後期高齢者医療被保険者（住民税非課税世帯）
- ②国民健康保険被保険者（世帯主と同世帯の国保加入者が住民税非課税）

◇申請に必要なもの 保険証、印鑑、減額認定証（現在交付されている人）、90日を超えて入院中の人は入院期間が分かるもの（医療機関の領収証など）

【限度額適用認定証の交付申請】

医療費の支払いを自己負担限度額までとする「限度額適用認定証」を交付します。

◇対象 医療機関に入院中か高額な外来治療を受ける人で70歳未満の国民健康保険加入者

◇申請に必要なもの 保険証、印鑑

国民年金保険料の免除申請はお済みですか

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合、申請により保険料の納付が免除・猶予となる保険料免除制度や若年者（30歳未満）納付猶予制度を利用できます。

保険料の免除や納付猶予の承認を受けずに保険料を納めないと、障がいや死亡といった不慮の事態が発生したときに、障害基礎年金や遺族基礎年金といった保障が受けられない場合があります。

現在、下表のとおり申請を受け付けています。もう一度、ご自分の国民年金保険料の納付状況をご確認いただき、申請漏れのないようにお願いします。

■問い合わせ・申請先 本庁市民課国民年金係（内線 137）、各総合支所市民環境課

免除・納付猶予対象年度	申請受付期限	審査対象所得	審査対象者
平成23年度 (23年7月～24年6月)	24年7月31日まで	22年中の所得	申請者本人、配偶者、世帯主
平成24年度 (24年7月～25年6月)	25年7月31日まで	23年中の所得	

市議会議員と懇談しませんか

第4回「市民と議員の懇談会」

市議会では、議員定数・議員報酬をメインテーマに市民と議員の懇談会を開催します。5つの班に分かれて、市民の皆さんと意見交換します。どなたでも参加できますので都合の良い会場へお越しください。

■内容

- ◇報告 6月定例議会の報告
- ◇懇談 ①議員定数、報酬について②自由懇談（地域の課題や議会に対する要望）

■持ち物 市議会だより第25号（7月26日発行）

■問い合わせ 本庁議会事務局（内線 610）



昨年度の市民と議員の懇談会

開催日	開会時間・会場	
	午後2時開会	午後6時半開会
7月30日(月)	胆沢愛宕地区センター 広瀬地区センター 伊手地区センター	白山地区センター 田原地区センター 梁川地区センター
7月31日(火)	南股地区センター 北股地区センター 羽田地区センター	南都田地区センター 若柳地区センター 水沢地区センター
8月1日(水)	衣川地区センター 衣里地区センター 姉小地区センター	生母地区センター 小山地区センター 真城地区センター
8月2日(木)	玉里地区センター 米里地区センター 藤里地区センター	江刺愛宕地区センター 稲瀬地区センター 常盤地区センター
8月3日(金)	古城地区センター 黒石地区センター 佐倉地区センター	水沢南地区センター 江刺総合支所多目的ホール 前沢地区センター

食は健康な生活の礎

食生活改善推進員養成講座の受講者募集

市は、地域で食育や食を通じた健康づくり活動に取り組みボランティアを養成します。食生活を基本とした健康づくりに関心のある人はどなたでも受講できます。地域で健康づくり活動をはじめのきっかけづくりにしませんか。

■対象 全6回の講座に参加できる男女
 ■定員 40人（先着順）■応募期間＝7月27日(金)～8月10日(金)■参加費 1,100円（テキスト代）■問い合わせ・申込先 本庁健康増進課健康づくり係（内線 832）、各総合支所健康福祉課

回	内 容	場 所	開催日	時 間
1	開講式・講義 食生活改善推進員と地区組織活動ほか	江刺生涯学習センター	8月31日(金)	午前9時半～正午
2	講義・運動実技 身体活動・運動習慣のある生活と運動の実践ほか	胆沢区健康増進プラザ 悠悠館	9月10日(月)	午前9時半～正午
3	講義・調理実習 栄養の基礎知識・バランスガイドほか	江刺保健センター 前沢健康管理センター	9月24日(月) 26日(水)	午後1時半～4時 午前9時半～正午
4	講義・調理実習 食品成分表と献立作成ほか	前沢健康管理センター 江刺保健センター	10月10日(火) 11日(水)	午前9時半～正午 午後1時半～4時
5	講義・調理実習 子どもから高齢期までの口の健康ほか	江刺保健センター 前沢健康管理センター	10月22日(月) 10月30日(火)	午後1時半～4時 午前9時半～正午
6	講義・閉講式 健康おうしゅう21 プランほか	市役所講堂	11月9日(金)	午前9時半～正午