

7月18日(木)から

住民健診が始まります

問一の宮保健センター ☎ 22-5088

●健診内容と自己負担額

市が健診費用を助成しているのにお得に受けられます

健診名	健診項目・内容	対象者	自己負担額	実際にかかる健診料金
30歳代健康診査	医師の診察、問診、身体計測、血液・尿検査、心電図	国保加入者で30歳~39歳の人(妊婦を除く)	500円	8,856円
特定健康診査	医師の診察、問診、身体計測、血液・尿検査、心電図	国保加入者で40歳~74歳の人(妊婦を除く)	500円	8,856円
後期高齢者健康診査	医師の診察、問診、身体計測、血液・尿検査	後期高齢者医療被保険者	800円	9,774円
肝炎ウイルス検診	(※これまでに受診した方は対象外)	40歳以上の人(節目年齢は無料)	400円	2,484円
前立腺がん検診	採血	50歳以上の男性	300円	1,652円
胸部レントゲン検診	肺がん・結核検診	40歳以上の人(妊婦を除く)	300円	1,890円
胃がん検診	バリウムを飲んでレントゲン撮影	40歳以上の人(妊婦を除く)	700円	4,752円
大腸がん便潜血検査	便潜血2日法(検便容器が必要)	40歳以上の人	300円	1,695円
腹部超音波検診	超音波をあてて上腹部の検査	30歳以上の人	600円	3,564円
子宮頸がん検診		20歳以上の女性(一部年齢は無料)	600円	4,104円
乳がん検診	乳房超音波検査	30歳以上の女性	400円	2,700円
	乳房レントゲン検査	マンモグラフィ	800円	4,860円

過去3年間、夏の健診を受けたことがある人に、6月下旬に健診セット(問診票等)を発送しています。健診セットが届かない人は一の宮保健センターにご連絡ください。

●健診日程

健診日	健診実施場所	健診日	健診実施場所
7月18日(木)	中通公民館	7月27日(土)・28日(日)	阿蘇体育館
7月19日(金)	古城公民館	7月29日(月)・30日(火)	農村環境改善センター(内牧)
7月20日(土)	一の宮体育館	7月31日(水)・8月1日(木)	波野保健福祉センター
7月21日(日)	一の宮保健センター	8月2日(金)	坂梨体育館
7月22日(月)	阿蘇市コミュニティセンター	8月3日(土)・4日(日)	阿蘇保健福祉センター(内牧)
7月23日(火)	山田体育館	8月5日(月)・6日(火)・7日(水)	阿蘇小学校体育館
7月24日(水)・25日(木)	赤水公民館	8月8日(木)・9日(金)	一の宮体育館
7月26日(金)	乙姫体育館	8月10日(土)・11日(日)	一の宮保健センター

混雑を少なくするために、行政区毎に日程、受付時間を割振りしています。健診日時は健診セットに同封されている日程表やお知らせ端末等をご確認ください。ご都合のつかない人は、毎日の日程に『どの地区の方でも受けられる受付時間』を設けておりますので、その時間帯をご利用されますようご協力をお願いします。



生 活習慣病（糖尿病や高脂血症等）がひどくなると、血管が傷んだり硬くなってしまふ『動脈硬化』がすみ、心臓や脳の血管が詰まったり破れたりして心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が高まります。

特定健康診査・30歳代健診・後期高齢者健康診査を受けて、ご自身の体と向き合い、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。

また、日本人の2人に1人が『がん』にかかり、3人に1人が『がん』で亡くなっています。がんは早期発見・治療することが大切です。年に1回は健診を受けて、健康管理をしましょう。

住民健診を受診する人へ

健診問診票裏面の『検査を受診する方へ』に、食事や水分補給・その他健診を受ける際の注意事項を記載していますので、事前に必ずお読みください。

★下記の節目年齢の人は検診料金が無料になります

検診種類	対象となる人(無料クーポン対象者)
子宮頸がん検診	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの人(4月1日現在で20歳の人)
乳がんレントゲン検査(マンモグラフィ)	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの人(4月1日現在で40歳の人)
肝炎ウイルス検診 ※これまでに受診した方は対象外	本年度中に41歳・46歳・51歳・56歳・61歳・66歳・71歳になる人

無料検診対象者には、個別で通知します。

★子宮頸がん検診の個別検診(医療機関での受診)

20～49歳の人(昭和45年4月2日～平成12年4月1日生)は、住民健診以外に下記の指定医療機関で検診を受けることができます。(医療機関で受ける人は住民健診での子宮頸がん検診は受けられません)

指定医療機関	阿蘇温泉病院/菊陽レディースクリニック /ちが産婦人科医院
料金	1,000円 (無料クーポン対象者・生活保護受給者は無料)



一の宮保健センターで事前申込が必要です。

養護老人ホーム あそ上寿園

65歳以上で環境上の理由又は経済的理由により居宅において養護をうけることが困難な方が入所できます。

※収入に応じて費用負担があります。



入所ご希望の方は、住所地の市町村へお尋ねください。

〒869-2226 阿蘇市乙姫1600番地1
電話:0967-32-5501
FAX:0967-32-5505
担当: 施設長 藤本基子

広告

国民健康被保険者証更新のお知らせ

☎ほけん課 国保・年金係 ☎ 22-3145

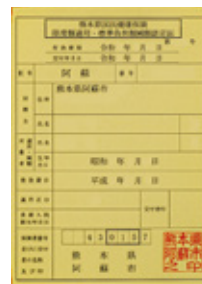
国民健康保険被保険者が現在お持ちの保険証の有効期限は、7月31日(水)までです。平成30年度10期分までの国民健康保険税が全て納付されている世帯を対象に、7月中旬に簡易書留で新しい保険証を郵送しますので、8月1日(木)からは新しい保険証をお使いくだ

さい。納期限までの納付が困難な場合は、市役所及び各支所で随時納税相談を受け付けていますので、お早めにご相談ください。

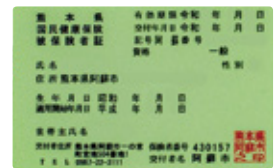
※すでに納税相談をして計画どおりに納付している人には短期保険証を交付します。

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の更新

「**限**度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、毎年8月に切り替えが必要です。新規、更新の手続きが必要な人は、国民健康保険被保険者証・印かん・マイナンバーカード（通知カード）・運転免許証などの本人確認書類を持って、ほけん課または各支所で申請してください。
※同世帯ではない人が申請する場合は委任状が必要です。



↑限度額適用・標準負担額減額認定証



↑緑色の保険証の有効期限は7月31日まで。8月1日からはピンク色の保険証を使用してください。

国民年金保険料の免除と納付猶予制度のご案内

☎ほけん課 国保・年金係 ☎ 22-3145

経済的な理由により国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請すると保険料の納付が免除・納付猶予される制度があります。

保険料の免除・納付猶予の申請を7月1日(月)

から、ほけん課および各支所で受け付けます。

また、保険料免除は、申請書を提出した日から2年1カ月前の月分までさかのぼって申請ができます。免除を希望する人は、早めのお手続きをお願いします。

各種免除・猶予制度の概要

	免除申請	納付猶予	学生納付猶予	退職(失業)特例免除
対象	前年の所得金額が一定額以下の人	20歳以上50歳未満	20歳以上の学生	申請する年度または前年度に退職(失業)した人
免除・猶予対象期間	R1.7月分～R2.6月分	R1.7月分～R2.6月分	H31.4月分～R2.3月分	失業日(退職日の翌日)を含む月の前月分から翌々年6月分まで
所得の審査対象	本人、配偶者、世帯主	本人、配偶者	本人	本人、配偶者、世帯主
申請に必要なもの	●年金手帳	●年金手帳	●学生証のコピーまたは在学証明書(原本) ●年金手帳	●雇用保険受給資格証または雇用保険被保険者離職票の写しなど ●年金手帳

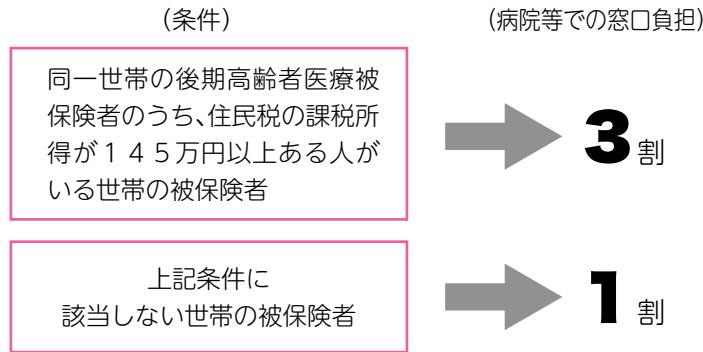
※納付猶予はH28.7月から対象者が30歳未満から50歳未満へ拡大しました。

※配偶者の暴力から避難していることを理由として申請するときの手続き等は年金事務所へご相談ください。

後期高齢者医療被保険更新のお知らせ

☎ ほけん課 高齢者医療係 ☎ 22-3145

後期高齢者医療被保険者の一部負担金の割合



新しい保険証の裏面に臓器提供の意思表示欄があります。臓器提供の意思表示をする際は、ボールペンで記入してください。

後期高齢者医療被保険者が現在お持ちの保険証(黄色)の有効期限は、7月31日(水)までです。8月1日(休)からは7月中に簡易書留で郵送する新しい保険証(オレンジ色)をお使いください。新しい保険証(オレンジ色)に記載してある一部負担金の割合は、令和元年度の住民税の課税所得をもとに判定しています。

後期高齢者医療限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の更新

「限度額適用・標準負担額減額認定証(黄色)」 「限度額適用認定証(桃色)」も7月31日(水)で有効期限が切れます。8月1日(休)からは、7月中に郵送される新しい「限度額適用・標準負担額減額認定証(オレンジ色)」 「限度額適用認定証(桃色)」をお使いください。

下表の所得区分で、区分Ⅰ・Ⅱの人と現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの人で「限度額適用・標準負担額減額認定証(減額証)」 「限度額適用認定証(限度証)」をお持ちでない人は、外来および入院で受診する際に必要です。保険証・印かん・マイナンバーカード(通知カード)を持って、ほけん課で申請してください。

入院・外来時の自己負担限度額および入院時の食事代

負担割合	所得区分		外来 + 入院 (世帯単位)		入院時の食事代 (1食当たり)	「減額証」 「限度証」 発行の有無
			外来 (個人単位)			
3割	現役並み所得者	Ⅲ 住民税課税所得 690万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% < 多数回 140,100円 > (※1)	460円 指定難病患者などは 260円の場合あり	発行なし 申請不要	
		Ⅱ 住民税課税所得 380万円以上	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% < 多数回 93,000円 > (※1)			発行あり 申請が必要
		Ⅰ 住民税課税所得 145万円以上	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% < 多数回 44,400円 > (※1)			
1割	一般		18,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 < 4回目以降 44,400円 > (※1)	90日まで 210円 91日目から 160円(※4) 100円	発行なし 申請不要
	区分	Ⅱ(※2)	8,000円	24,600円		発行あり 申請が必要
		Ⅰ(※3)				

◎入院時の食事代について、療養病床に入院する場合は金額が異なりますので、入院時に医療機関にお尋ねください。

(※1) 過去12か月以内に外来+入院の限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目以降は<>内の金額となります。

(※2) 区分Ⅱとは、世帯の全員が住民税非課税の人(区分Ⅰ以外の人)。

(※3) 区分Ⅰとは、世帯の全員が住民税非課税で、世帯全員の所得が0円の人(年金の所得控除額を80万円として計算)。

(※4) 過去12か月以内の入院日数が90日を超えた場合は、長期入院の申請により食事代が160円になります。

10月予定の消費税率引き上げに伴い

非課税世帯の介護保険料が軽減されます

問ほけん課 介護保険係 ☎ 22-3145

●令和元年度 65歳以上の段階別保険料率と保険料年額

所得段階全9段階のうち、1～3段階の人には、公費負担で軽減措置がとられます。所得段階4～9段階の介護保険料額に変更はありません。

所得段階	対象者	変更前 (保険料率) 保険料年額	変更後 (保険料率) 保険料年額	軽減額
第1段階	世帯全員が市民税非課税で、 前年の合計所得金額※+課税年金収入額が 80万円以下の人等	(0.45) 30,780円	(0.375) 25,650円	△5,130円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、 前年の合計所得金額※+課税年金収入額が 80万円超120万円以下の人	(0.75) 51,300円	(0.625) 42,750円	△8,550円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、 前年の合計所得金額※+課税年金収入額が 120万円超の人	(0.75) 51,300円	(0.725) 49,590円	△1,710円

※合計所得金額とは

介護保険では、地方税法上の合計所得(収入から必要経費などを控除した額)から、譲渡所得にかかる特別控除額を差し引いた金額になります。

●保険料の納め方

▷年金額が18万円以上の人は、年金からの天引きによる特別徴収になります。

▷年金額が18万円未満の人は、納付書払いによる普通徴収になります。

※18万円以上の人でも、年度途中で65歳になったときや住所異動、年金が一時差し止めとなった場合など、普通徴収になる場合があります。

●納入通知書(介護保険料額決定通知書)

納入通知書には、保険料の算定根拠と支払方法・納期限が記載されています。

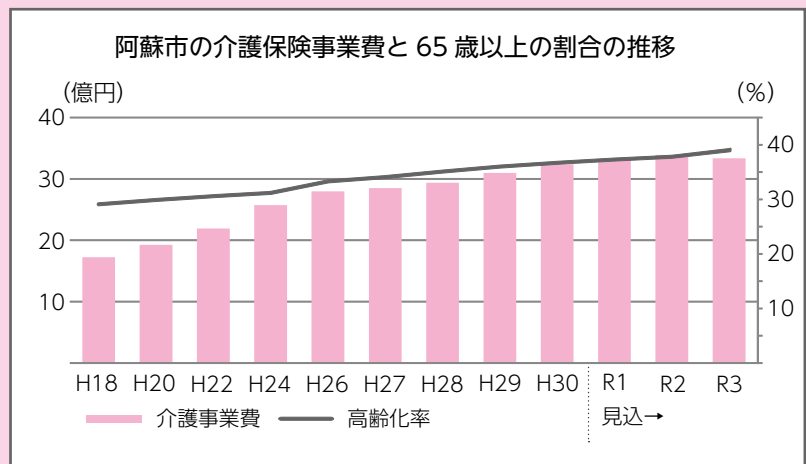
平成30年中の所得によって保険料が増減する人や、受給している年金額によって納付方法が変わる人がいますので、7月下旬に発送する本通知でご確認ください。

介護保険の事業費は年々増加・・・

阿蘇市では、65歳以上の第1号被保険者の増加により、介護保険事業費が年々増加しています。

平成18年度の事業費は17億円でしたが、22年度には21億円を超え、30年度には約30億円になっており、今後も増加が見込まれます。

少子・高齢化が進行する中で「地区サロン」などを実施して、元気な高齢者を増やす介護予防の取り組みが重要となっています。



平成 28 年熊本地震の記録写真を募集します

☎ 総務課 秘書広報係 ☎ 22-3111

阿蘇市に甚大な被害をもたらした熊本地震。本市では、当時の被害状況や初期対応、復旧・復興の取り組みの記録写真を収集し、これからの防災・減災対策に役立てることとしています。そこで、市民の皆様方が撮影又は所有する写真を募集します。

●募集する写真の概要

- ▷平成 28 年 4 月 14 日(木)(前震発生日)以降に撮影されたもの
- ▷被害状況、復旧・復興状況、ボランティア作業など、熊本地震に関するもの
- ▷撮影者の氏名、日時、場所等が明確なもの
- ▷プリント写真、写真データどちらでも可

●提供方法

【プリント写真の場合】

- ▷市役所総務課、内牧支所、波野支所まで、写真原本を提出してください。
- ▷写真の裏面に、撮影者の住所、氏名、連絡先、撮影日時・場所を記入してください。

※返却はできません。

【写真データの場合】

- ▷メールで pr@city.aso.lg.jp まで送信してください。1 回の送信サイズは、概ね 7MB 以内に抑えてください。
- ▷メール本文に、撮影者の住所、氏名、連絡先、撮影日時・場所を記入してください。

※返却はできません。

●募集期限 9 月 30 日(月)まで

●提供にあたってのお願い

- ▷提供者本人が撮影し所有するもので、著作権などの権利のすべてが提供者に帰属しているものに限り。また、被写体の肖像権など、第三者の諸権利についても権利者の承認を得たものとして取り扱います(権利侵害など阿蘇市は一切責任を負いません)。
- ▷提供いただいた写真データ・プリント写真は、阿蘇市や国・県・その他関係機関が発行する出版物やホームページ掲載などの二次利用について承諾を得たものとします。
- ▷提供いただいた写真データ・プリント写真の返却はできません。あらかじめバックアップやコピーをお願いします。
- ▷著作権など第三者の権利を侵害するもの、名誉・信用・プライバシーを毀損するもの、迷惑行為となるもの、差別的なもの、嫌悪感を抱く可能性のあるもの、公序良俗に反しているもの、企業や商品の宣伝・広告・勧誘・営業行為を主たる目的としているもの、その他法令違反となるもの、また、これらの恐れがあると判断できるものは使用できません。
- ▷提供いただいた写真は必ず活用されるとは限りません。



介護職員初任者研修 受講生募集

募集期間：2019年6月1日～7月31日8:30～17:00（日曜を除く）

研修期間：2019年7月31日～11月29日
毎週月・水・金18:00～21:00

受講料：55,000円（教材・テキスト代込み）



※イメージ画像です

広告

お問い合わせは、介護老人保健施設 愛・ライフ内牧0967-32-0881まで 主催：医療法人社団坂梨会