

● 高齢者の介護に関する相談
☎ 25・9119

● 障害がある方の総合相談
☎ 73・5936 FAX 73・5937

開設日時は窓口によって異なります

夜間・休日の当番医は
北海道救急医療情報案内センター

一般電話からはフリーダイヤル
☎ 0120・20・8699

携帯電話からは
☎ 011・221・8699



● 夜間急病センターの場所・診療時間が変わりました
市立旭川病院 2階 (金星町1 ☎ 25・0297) ・午後10時～午前7時30分

後期高齢者医療制度等の一部が変更

高齢者の保険料等を現役世代より低く抑える特例の見直しによって、変更されました

平成30・31年度 保険料の計算方法 (前年度比)



均等割
被保険者が
等しく負担する額
50,205円
(+396円)

+

所得割
被保険者本人の
所得に応じて負担する額
(同29年中の所得-33万円)
× **10.59%** (+0.08ポイント)

=

**1年間の
保険料**
限度額 62万円
(+5万円)
100円未満切り捨て



75歳以上の方

保険料の軽減対象・割合・保険料率
が変わりました

均等割の軽減対象世帯が拡大

均等割の5割・2割軽減の対象となる世帯の所得判定基準が、右の表①のとおり、変わります。

所得割の軽減が廃止

一定所得額以下の方には所得割が2割軽減されていましたが、今年度から**軽減なし**となりました。

① 均等割軽減割合	年度	前年の所得が以下の金額より低い世帯
5割軽減	29	33万円 + (27万円 × 世帯の被保険者数)
	30・31	33万円 + (27万5千円 × 世帯の被保険者数)
2割軽減	29	33万円 + (49万円 × 世帯の被保険者数)
	30・31	33万円 + (50万円 × 世帯の被保険者数)

均等割の軽減割合が引き下げ

後期高齢者制度に加入したときに、被用者保険の加入者に扶養されていた方の軽減割合が、7割から**5割**に変わりました。
※所得割は掛かりません。所得額により、均等割の軽減割合が9割、または8.5割になる場合あり。

70歳以上の方

8月から、高齢者の高額療養費の
自己負担限度額が変わります

高額療養費は、自己負担限度額を超えた分の医療費が払い戻される制度です。右の表②のとおり、自己負担限度額が変わります。住民税非課税世帯は変わりません。

また、75歳になり、月の途中で後期高齢者医療制度に加入した方は、その月の自己負担限度額が2分の1に調整されます。

② 区分		課税所得	1か月の自己負担限度額
現役並み所得者	外来 (個人単位)	690万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円※)
		380万円以上	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円※)
	外来+入院 (世帯単位)	145万円以上	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円※)
一般	外来 (個人単位)		18,000円 1年間の自己負担額合計の限度額は144,000円
	外来+入院 (世帯単位)		57,600円 (44,400円※)

※過去12か月に3回以上、世帯単位で高額療養費が支給された場合の4回目以降の自己負担限度額。

保険料の詳細は7月に
個別に送付します

問
い
合
わ
せ

- 後期高齢者医療制度加入者……………国民健康保険課 ☎ 25・8536
- 国民健康保険加入者……………国民健康保険課 ☎ 25・6247
- その他の方……………加入している保険者

介護保険

保険料納入通知書の送付

7月中旬に、65歳以上の方へ今年度の介護保険料納入通知書を送付します。

納付方法 ●特別徴収の方＝仮徴収(4月・6月・8月に年金から保険料を引き去り)されている方は、年間保険料額から仮徴収した分を差し引いた額を10月・12月・翌年2月に振り分けて、年金から引き去り

●普通徴収の方＝年間の保険料を7月から翌年2月までの8回に分けて、納付書または口座振替により納付

☎介護保険課 25・5356

介護保険事業計画市民説明会

第7期介護保険事業計画の内容や介護保険料等について説明します。

日時	場所
6/29(金) 14:00から	神楽岡地区センター (神楽岡12の2)
7/2(月) 14:00から	東旭川公民館 (東旭川町上兵村)
7/3(火) 14:00から	永山住民センター (永山7の4)
7/4(水) 14:00から	神居住民センター (神居2の17)
7/5(木) 14:00から	神楽公民館(神楽3の6)
7/6(金) 14:00から	東部住民センター (東光5の2)
7/9(月) 18:30から	東鷹栖公民館 (東鷹栖4の3)
7/10(火) 14:00から	北部住民センター (春光5の4)
7/11(水) 18:30から	末広公民館(末広1の2)
7/12(木) 18:30から	永山公民館(永山3の19)
7/13(金) 14:00から	市民文化会館(7の9)

☎長寿社会課 25・9797

重度心身障害者医療費助成

医療費受給者証の更新

医療費受給者証の有効期限は、7月31日(火)です。現在受給中の方の資格要件を確認し、更新になる方には8月からの受給者証を、更新できない方には通知文を7月末までに送付します。

なお、受給資格は平成29年中の所得で認定します。同28年中の所得が基準額を超えていたため助成を受けていない方で、同29年中の所得が基準額に満たない方は申請が必要です。

☎国民健康保険課 25・8536

後期高齢者医療制度

□新しい保険証を7月末までに送付

届きましたら、新しい保険証(桃色)を使ってください。

□保険料額決定通知書を7月中旬に送付

保険料額決定に当たり、所得状況の確認が必要な方には、別に申告書を送付しますので期限までに提出してください。

□負担割合の判定基準

負担割合は原則1割です。ただし、同一世帯の後期高齢者医療被保険者のうち、今年度の市民税課税標準額が145万円以上の方がいる場合(昭和20年1月2日以降生まれの方は例外あり)は、3割負担になります。そのうち、申請により1割負担になる方には6月末頃に申請書を送付しますので、必ず提出してください。

□限度額適用・標準負担額減額認定書の申請・交付

提示することで、医療機関の窓口で支払う医療費が自己限度額までになり、入院中の食事代が減額されます。後期高齢者医療被保険者のうち市民税非課税世帯の方が対象で、申請が必要です。保険証と印鑑を持参し、国民健康保険課で申請してください。

現在、認定証(オレンジ色)を持っていて、引き続き資格要件を満たす方には、8月から使える新しい認定証(水色)を7月末までに送付します。

☎国民健康保険課(総合庁舎1階) 25・8536

成年後見制度

市民後見人養成研修説明会

☎7/20(金) 18:30~20:30

☎ときわ市民ホール(5の4)

☎9月中旬から開催予定の養成研修を受講する方は参加が必要

☎7/17(火)までに成年後見支援センター 23・1003、☎23・1118



福祉・保険

国民健康保険(国保)

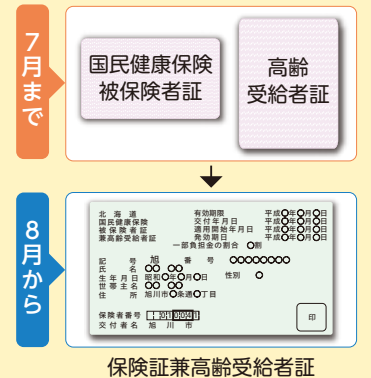
□新しい保険証を7月末までに送付

8月からは新しい保険証を使ってください。

☎集合住宅に住んでいて保険料を滞納していない方に限り、簡易書留での送付可。希望者は、世帯主の住所・氏名・電話番号・保険証の記号番号の他、「簡易書留希望」と書いて、はがきか封書で、6/25(月)までに国民健康保険課に申込みを
※宛先の書き方は本誌3ページ参照。

70歳以上の方へ

これまで別々に交付していた保険証と高齢受給者証を、今回から1枚にまとめます。



□限度額適用認定書の申請・交付

提示することで、医療機関の窓口で支払う医療費が自己限度額までになります。市民税非課税世帯の方には、入院中の食事代の減額認定を兼ねた「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。いずれも申請が必要です。現在、認定証を持っている方で、8月以降も認定証を必要とする場合は、7/2(月)以降に改めて申請してください。

☎●市民税課税世帯の69歳以下の方
●市民税課税世帯(課税所得145万円以上690万円未満)の70~74歳の方
●市民税非課税世帯の方

☎保険証と印鑑を持参し、国民健康保険課・各支所

※市民税非課税世帯で、申請月を含む過去12か月間に91日以上入院した方は、入院期間が記載された領収書を持参すると、食事代が減額。

☎保険料の滞納者には交付不可。特別な理由があると認められる場合は例外あり

☎国民健康保険課(総合庁舎1階) 25・6247

がん患者サロンひまわりミニセミナー「笑いヨガ講座」

回6/27(水) 13:00~14:00
 所市立旭川病院(金星町1)
 対がん患者とその家族
 申電話か、住所・氏名・電話番号を記入してファックスで、市立旭川病院がん相談支援センター番24・3181、☎26・0008

心の健康に関する催し

回数①精神科医師による心の健康に関する相談(予約制)=7/18(水)
 ②旭川自死遺族わかちあいの会=7/20(金) 13:30~15:00
 所①第二庁舎2階
 ②第三庁舎保健所棟1階
 対①精神科・心療内科への通院歴がない方、その家族
 ②自死遺族の方
 ※いずれも初めての方は、参加前に保健師の個別相談あり。
 申健康推進課番25・6364

あさひかわ健康マイレージ事業

健康診断やがん検診、市が指定する健康・スポーツイベントなどに参加して、ポイントをためる制度です。6ポイントたまると、抽選で協賛企業から特典がもらえます。



参加方法などは、チラシや市HPをご覧ください。
 配布場所 総合庁舎・第二庁舎・第三庁舎案内、各支所、東部まちづくりセンター(豊岡3の3)、健康推進課(第二庁舎3階)
 取組期限 来年3/31(日)
 対20歳以上の市民
 他特典は決定次第、市HPに掲載。昨年度は市内企業から米や食事券などの提供がありました
 申健康推進課番25・6315

健康

7月は愛の血液助け合い運動月間

献血場所 北彩都あさひかわ献血ルーム(宮下通7 イオンモール旭川駅前4階 番25・5660)
 受付時間 10:00~18:00
 申保健総務課番25・6354

食生活改善地域講習会

食生活改善推進員による調理実習や、栄養士の講話等を行う講習会を、今年度中に市内で40回開催します。日程や会場等は電話でお問い合わせください。
 申各回300円
 申保健指導課番23・7816

胃・肺・大腸がん巡回検診

胃・肺・大腸がん巡回検診 実施日時	検診会場
7/2(月) 8:00~10:00	昭徳寺 (旭町2の13)
7/2(月) 9:00~10:00	旭川点字図書館 (7の14)
7/3(火) 9:00~10:00	叡福寺 (3の16)
7/5(木) 9:00~10:00	北星公民館 (北門町8)
7/10(火)・11(水)※ ・12(木)※ 9:00~10:00	永山住民センター (永山7の4)
7/13(金) 8:00~10:00	大町北鎮会館 (大町2の10)
7/17(火)※ 9:00~10:00	北星地区センター (旭町2の8)

※印の日は国保特定健診・後期高齢者医療健診も受診可。事前に申込みが必要

他申込み不要。持ち物や検診料等は、問い合わせを
 ※大腸がん検診は当日、会場で受付け。後日、便を提出。
 ※旭川がん検診センター(末広東2の6 番53・7111)でも受診可。希望者は同センターに申込みを。
 申健康推進課番25・6315

健康コラム①

健康に関する情報をお届けします

熱中症に気を付けて!



熱中症は、真夏だけでなく、暑さに慣れていない今の時期にも起こります。しっかり予防しましょう。

熱中症予防のポイント

- 外出時は、日傘や帽子などで日差しを防ぐ
- 冷却用品を使って首元を冷やす
- 室内でも小まめに水分の補給をする
- 部屋の風通しなどを工夫する



高齢者と乳幼児は、特に注意

高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくく汗の量も少ないため、室内でも熱中症になることがあります。乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していない上、身長が低いことやベビーカーに乗ることで、地面からの照り返しを強く受け、大人が感じる以上に高温の環境の中にいます。

【詳細】保健指導課番26・2397

7月の市民健康相談(予約制)

内健診結果の数値の見方、メタボリック症候群等についての説明、健康相談
 ※⑭は歯科相談も実施。
 対生活習慣病予防等に関する相談を希望する方
 ※来場できない方には、訪問または電話による健康相談も実施。
 申保健指導課番26・2397

とき	ところ
① 2日(月)	春光台公民館(春光台3の3)
② 3日(火)	豊岡地区センター(豊岡11の3)
4日(水)	末広地区センター(末広2の4)
③ 13日(金) 25日(水)	
④ 5日(木)	神楽岡地区センター(神楽岡12の2)
⑤ 6日(金)	忠和地区センター(忠和5の5)
⑥ 6日(金)	東部住民センター(東光5の2)
⑦ 10日(火) 26日(木)	北星地区センター(旭町2の8)

とき	ところ
⑧ 11日(水)	北部住民センター(春光5の4)
⑨ 11日(水)	永山住民センター(永山7の4)
⑩ 12日(木)	神居住民センター(神居2の17)
⑪ 25日(水)	緑が丘住民センター(緑が丘3の3)
⑫ 26日(木)	永山公民館(永山3の19)
⑬ 27日(金)	おびった(宮前1の3)
⑭ 30日(月)	第二庁舎3階
⑮ 31日(火)	神居公民館(神居2の9)
⑯ 31日(火)	愛宕公民館(豊岡7の9)