

## 国保年金課からの お知らせ



### 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間があるかたへ追納をお勧めします

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除）や若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。

10年以内であればさかのぼって納める（追納する）ことができますので、追納することをお勧めします。

※追納保険料は、先に免除・納付猶予された月の分から順次納めます。ただし、平成21年度以前の保険料には一定の額が加算されます。

申請場所 国保年金課年金係、十和田湖支所、八戸年金事務所

☎国保年金課年金係 ☎⑤6753

**一部負担金の減免、免除および徴収猶予について**  
特別な理由がある場合に病気やけがで医療機関に入院した際、一部負担金の支払いが困難なときは、申請することができます。

☎国保年金課国保給付係 ☎⑤6750

### 毎月の医療費が高額になるかたへ 国民健康保険限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の申請をしましょう

認定証を医療機関の窓口に掲示することで、医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。  
※国保税を滞納しているかたには交付できません。

限度額適用認定証…70歳未満のかたが対象。自己負担額の区分を証明したもの。

標準負担額認定証…市民税非課税世帯のかたが対象。入院時の食事代が減額になることを証明したもの。

申請に必要なもの ▶国民健康保険被保険者証  
▶認印（世帯主のもの）▶認定証の更新をするかたは、現在お持ちの認定証

申請場所 国保年金課

※認定証の更新をするかたは、8月31日までに手続きをしてください。

#### ■申請手続きはお早めに！

医療機関を受診した月内に、病院の会計窓口にて認定証の提示をしなければ適用されません。また、医療費を支払った後に認定証の提示をしても適用されませんので、ご注意ください。

#### ■4月から外来診療も適用となりました。

外来診療で医療費が高額になるかたも、認定証の申請手続きをしてください。

☎国保年金課国保給付係 ☎⑤6750

## 健康寿命を延ばそう！ あなたのための介護予防

☎高齢介護課高齢者支援係 ☎⑤6720

介護を受けたり、病気で寝たきりにならず、病気と上手につき合いながら自立して生活できる期間を示す健康寿命を厚生労働省が初めて算出しました。平成22年は…



都道府県別にみると、最も短いのは男性が青森県で68.95歳、女性は滋賀県で72.37歳。ちなみに青森県の女性は、73.34歳でした。

健康寿命を延ばすためには、壮年期からのがんや脳血管疾患、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の予防はもとより、高齢者に起こりやすい転倒・骨折や認知症の予防を心掛けることが大切です。

十和田市でもさまざまな活動がありますので、ご紹介します。さあ、あなたも明るく楽しくできることから始めてみませんか！

#### ◆湯っこで生き生き交流事業

月～金のうち週1回程度（バス送迎あり）、ストレッチ体操・健康体操・レクリエーション・口腔機能向上体操、筋力向上マシン、認知症予防のための頭の体操などを行います。温泉に入浴もできます。

☎高齢介護課高齢者支援係 ☎⑤6720

#### ◆老人クラブ活動

文化・スポーツ・健康づくりのほか、さまざまな社会活動に参加しています。活動を通じて、新しい仲間との出会いがあり、多くの仲間とともに生き生きと暮らせるよう、お互いに声を掛け合って老人クラブに参加しましょう。

☎市老人クラブ連合会 ☎⑤8633



#### ◆地域いきいき教室

地域の集会所へ在宅介護支援センターの職員が出向きます。ストレッチ体操・健康体操・レクリエーション・口腔機能向上体操などを行います。

#### ◆はつらつシニア応援事業

市地域包括支援センター職員が、高齢者の家庭を訪問し、介護予防事業や社会活動を紹介しながら、元気で過ごせるようお手伝いします。

☎市地域包括支援センター ☎⑦3671