

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

保険証などの一斉更新について

令和元年8月1日は保険証の更新日です。新しい保険証は、7月中旬に国民健康保険課から簡易書留で郵送します。有効期限は令和3年7月31日。ただし、保険料の滞納等の理由により納付相談が必要な方は、有効期限が異なる場合があります。

また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」については、平成30年中の所得状況等により令和元年度も引き続き認定される方には、新認定証を同封いたします。

なお、現在お使いの保険証等は、令和元年8月1日以降に国民健康保険課または稲垣出張所もしくは車力出張所窓口に返還していただくか、裁断の上、確実に破棄してください(郵送による返還もできます)。

※ 交付されましたら記載内容をご確認のうえ、誤りがありましたら国民健康保険課後期高齢者医療係までお申し出ください。

平成31年度の保険料について

均等割額 (被保険者全員が納める額) 40,514円	+	所得割額 (所得に応じて納める額) 基礎控除後の所得(※1)×7.41%	=	保険料額 (賦課限度額62万円)
----------------------------------	---	---	---	---------------------

均等割額、所得割率の変更はありません。

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた額です。

均等割額の軽減について

・低所得者軽減

同一世帯内の被保険者及び世帯主の合計所得(軽減判定所得)に応じて、次の割合が軽減されます。

軽減割合	軽減される額	軽 減 判 定 所 得
8.5割	34,437円	33万円以下
8割 (※2)	32,412円	33万円以下(世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下で、その他の所得がない)
5割	20,257円	33万円+(28万円×被保険者数)以下
2割	8,103円	33万円+(51万円×被保険者数)以下

・被扶養者軽減

後期高齢者医療制度に加入する前日において社会保険などの被用者保険(協会健保、船員保険、共済組合など)の被扶養者であった方は、資格取得後2年間に限り、均等割額の5割が軽減されます。

ただし、低所得者軽減(8.5割軽減または8割軽減)にも該当する場合は、軽減割合の大きい方が適用となります。

※2 特定軽減の見直しにより、平成31年度から「9割軽減は8割軽減」に変更になりました。

【問い合わせ先】 つがる市国民健康保険課 電話42-2111(内線274・275)
青森県後期高齢者医療広域連合 電話017-721-3821

若がえり健康教室

姿勢が変われば体が変わる! 体が変われば自信が持てる!

運動が苦手な方でも楽しく汗をかけます。自分にあった運動強度を選んで参加しよう。 ※申し込みは不要です。

開 催 日	【運動強度】 内 容
8月9日(金)	【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
8月23日(金)	【軽め】 イスを使っての有酸素運動やストレッチ。1時間歩くのが難しい方でも大丈夫
8月30日(金)	【強め】 「普通」よりも休憩が少なく運動量が多い。筋トレあり

時 間 13時30分~14時30分

場 所 市民健康づくりセンター

講 師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線307)

(注意事項) ケガ等につきましては自己責任になります。病気で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

介護保険料について

介護保険料は、みなさんの所得などに応じて、下表のとおり段階的に決められます。令和元年度の保険料は7月に確定し、65歳以上の方に納入通知書が送付されますので、そちらをご覧になり年間の保険料や納付方法を確認してください。 ※表の左列「世帯の課税状況」とは、世帯に住民税が課税されている方がいるかどうかで判断します。

対 象 者			令和元年度の保険料	
世 帯 の 課税状況	本 人 の 課税状況	本人の前年の年金収入＋所得金額の合計 (第6～9所得段階は所得金額のみ)	所得段階	年 額(円)
生活保護受給者など			第 1 段階	30,510
非課税	非課税	80万円以下		
		80万円超120万円以下	第 2 段階	50,850
		120万円超	第 3 段階	58,986
課 税	非課税	80万円以下	第 4 段階	73,224
		80万円超	第 5 段階	81,360
	課 税	120万円未満	第 6 段階	97,632
		120万円以上200万円未満	第 7 段階	105,768
		200万円以上300万円未満	第 8 段階	122,040
		300万円以上	第 9 段階	138,312

【問い合わせ先】 介護課 電話42-2111(内線231・235)

ごみの出し方に関するお願い

ごみの重量が増え、収集作業に支障をきたす状況が増えています。

ごみを出す際には、以下の点にご注意いただきますようお願いいたします。また、収集できないごみの排出が見受けられますので、ルールを守り適正なごみ出しに努めていただきますようお願いいたします。

基本となるルール

- ・ごみ袋には、地区名と世帯主名を必ず記入してください。
- ・汚れのついた資源ごみ（その他のプラ・缶・ビン・ペットボトル・紙パック）は、できる限り汚れを落として出して下さい。

草刈り作業等で生じた草などの出し方

- ・根についた土などはできる限りふり落とししてから、指定袋に入れて出してください。
- ・草刈り等の作業後すぐに排出をせず、十分に乾燥させた草等を指定袋に入れて出してください。

生ごみの出し方

- ・生ごみの7～8割は水分です。必ず水気を十分に切ってから出して下さい。

収集できないごみの排出について

- ・危険な廃棄物（小型プロパンガス、消火器等）は市では収集しません。事故等につながる恐れもありますので、集積場所には絶対に出さないでください。

不明な点がありましたら、お問合わせ下さい。【問い合わせ先】 環境衛生課 電話42-2111(内線281)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
7月2日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/2(火)～8/2(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

「市税等」は納期内に納めましょう

7月は

「固定資産税」第2期

「国民健康保険税」第1期

「後期高齢者医療保険料」第1期

「介護保険料」第1期 「住宅使用料」 「公共下水道使用料」 「農業集落排水処理施設使用料」 「利用者負担額(保育料)」の納期限となっています。市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111(内線222)