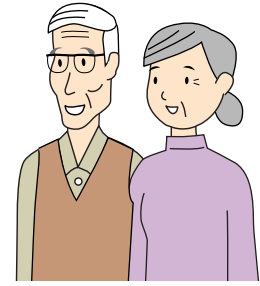


70歳になったとき

70歳以上になると、お医者さんにかかったときの自己負担割合や、自己負担が高額になったときの限度額が変わります。また、75歳(一定の障害がある人は65歳)以上になると老人保健で医療を受けます。



●70歳からの医療の受け方は

昭和7年9月30日以前に生まれた人

老人保健で医療を受けることになります。

昭和7年10月1日以降に生まれた人

老人保健で医療を受けるまで、現在加入している健康保険で医療を受けてください。75歳になった翌月から(1日が誕生日の場合はその月から)老人保健で医療を受けます。一定の障害のある人は、65歳から老人保健で医療を受けます。

●お医者さんに払う自己負担割合

70歳以上の人は、かかった費用の1割を負担します。ただし、一定以上所得者は2割負担となります。また、自己負担が高額になったときの限度額も異なります。

●お医者さんにかかるとき(昭和7年10月1日以降に生まれた人)

国保の保険証とは別に、自己負担の割合(1割または2割)を示す「国民健康保険高齢受給者証」が交付されます。

お医者さんにかかるときは、保険証と一緒に窓口に提示してください。70歳になった翌月から(1日が誕生日の場合はその月から)自己負担の割合が変わります。高齢受給者証は誕生月の末日までに交付されます。

現在、国民健康保険高齢受給者証をお持ちの方は、有効期限が平成17年7月31日となっています。8月以降に使用する受給者証は7月末に郵送します。



役場(千畑庁舎)住民生活課 医療保険班 ☎84-4903(内線2144)

和賀岳と真昼岳の「花のガイドブック」を販売します

本町と大仙市(旧太田町)で組織している「真木真昼県立自然公園を美しくする会」の事業の1つとして、花のガイドブック「花かおる和賀岳・真昼岳」が平成16年に刊行されています。

このガイドブックは、真木真昼県立自然公園管理員で自然観察員として活躍している同会員の倉田陽一さん(大仙市太田町)が、時間を見つけては和賀岳・真昼岳に登り1人で撮影し、「登山愛好者の手引き、自然に親しむ方の手引きになれば」という願いを込めて著したものです。

全110ページのうち約90ページにわたって掲載されている季節ごとの花のほか、アクセス道路、山の概要、登山道、各登山道の距離や時間などもわかりやすく紹介されていて、携帯にも便利なサイズです。

ことは真木真昼県立自然公園指定30周年です。同会主催による記念行事や記念登山も計画されていますので、この機会に地元の山に登って自然に触れてみてはいかがでしょうか。

書籍名等●「花かおる和賀岳・真昼岳」

真木真昼県立自然公園を美しくする会 編
倉田 陽一さん(大仙市太田町) 撮影・著

販売価格●1冊 1,050円

販売箇所●役場(六郷庁舎)商工観光課または役場各庁舎の総合サービス課



役場(六郷庁舎)商工観光課 観光班 ☎84-4909(内線1104)

年金相談窓口の開設時間が延長されます

大曲社会保険事務所では、窓口における相談時間延長と土曜日開庁を実施しています。
 なお、平成17年度前半の開庁予定日は、下のカレンダーのとおりです。

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

受付時間を午後7時まで延長
 開庁時間 午前9時30分～午後4時
 閉庁日



大曲社会保険事務所 ☎0187-63-2299

体力アップ教室を開きます

私たちの体は、健康であっても年齢とともに体力が低下し、とっさのときに立ち直る素早さや転んだときに体をかばう柔軟性がなくなってきました。

足腰の筋力や姿勢を保つ腹筋、バランスを保つ能力も低下し、転倒の一因となっています。

高齢になると骨量が減るため骨折しやすくなります。転倒による骨折は、脳卒中に次ぐ寝たきりの原因となっています。

寝たきり予防は介護予防にもつながります。骨折からの寝たきりにならないために、体力や足腰の筋力向上のための運動を習慣づけるきっかけづくりとして、町では65歳の方を対象に体力アップ教室を次のとおり開きます。

対象 ●今年度中に65歳を迎える方(昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの方)

内容 ●・体力測定や生活環境の点検

(自分自身の体力はもちろん、身の回りにはどのような転倒・骨折の危険が潜んでいるかをチェックします。)

- ・転倒骨折予防のための基礎知識を学びます。
- ・体力アップのための運動や健康を保つための自己管理の方法を具体的に実践します。

その他 ●詳しい内容は、対象となる方に後日連絡します。



役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班 ☎84-4907(内線2173)