

情報ファイル

INFORMATION



第2期すいすい健康教室 受講生募集

これからの生活をいきいきと健やかに過ごす知恵を身につけていただけるよう、健康教室を開講します。

この教室は、プールでの全身を使った予防運動や運動室での健康予防体操などを取り入れた教室です。

対象者 国保加入者の方

募集期間 7月22日(火)～31日(木)

募集人数 30人(先着順)

開講日 9月4日～10月23日ま

での毎週木曜日(連続8回)

ところ コパンスポーツクラブ

高浜(図書館西100m)

受講料 1,000円

※納付方法は、別途開講案内で通知します。

※受講料納入後は、キャンセルしても返還できません。

※プールで使用する水泳帽子・水着・タオルは各自で用意してください。

申込方法 市民窓口グループへ来庁するか電話で申し込んで

ください。

申込・問合せ先

市民窓口グループ

☎52-11111 (内線261・262)

第2期すいすい健康教室

開講日	内容
9月 4日	すいすい健康体操 (ストレッチと基礎運動)
11日	すいすい健康水泳(プール) (泳がない水中トレーニング)
18日	腰痛予防水中運動(プール) (腰周り中心水中運動)
25日	肩こり解消体操 (上半身中心ストレッチと筋力トレーニング)
10月 2日	膝痛予防のための水中運動(プール) (下半身中心水中運動: アクアウォーキング)
9日	青竹健康体操 (ストレッチ体操及び青竹踏み)
16日	肥満解消水中運動(プール) (やさしいアクアピクス)
23日	レクリエーション&リラクゼーション

就職・退職などのときは 国民健康保険の 届け出を

各職場の医療保険(会社の健康保険や共済組合など)に加入している方以外は、全ての方が国民健康保険(国保)に加入しなければなりません。

国保の保険税は、加入した月から月割で計算されます。

加入した月とは、届け出をした月ではなく、前の健康保険などをやめた月、あるいは、ほかの市町村から転入した月をいいます。

たとえば、3月に会社をやめた方が、7月になってから国保加入の届け出をしたときは、7月分の保険税からではなく、3月分の保険税からさかのぼって納めなければなりません。

手続きは、忘れずに14日以内に行ってください。

国保に加入している方が、勤務先などで健康保険などに加入した場合、届け出がないと国保税がそのままかかってしまったら、誤って保険証を使ってしまったこと、医療費を返還していただくこととなります。

問合せ先

市民窓口グループ
☎52-11111 (内線216・261)



高額療養費の 限度額認定証手続き

70歳未満の方が、入院して1か月の医療費の自己負担額が高額になったときは、限度額認定証の交付を受けることにより医療機関の窓口での自己負担額が限度額までとなります。

すでに限度額認定証の交付を受けている方は、有効期限が7月31日(木)となっています。

該当する方は、申請書を送付しますので、更新手続きをしてください。

※滞納のない世帯に限度額認定証が交付されます。

国民健康保険税を滞納している世帯はこれまでどおり、窓口で医療費の3割をいったん全額自己負担していただきます。

持ち物 被保険者証、印鑑、交付済みの限度額認定証(更新の方のみ)

問合せ先

市民窓口グループ
☎52-11111 (内線219・261)