

令和7年度

美郷町医療講座を開催します

町民のセルフケアを推進するため、町医療協議会では次の講座を開催します。

- テーマ◆①タバコ、アルコールだけじゃない！
秋田県民が気を付けるべきこと
②歯科検診から始める健口生活

- 日時◆8月2日(土) 午後2時～午後4時
場所◆美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)
講師◆①秋田大学医学部附属病院
食道外科 准教授 佐藤 雄亮 先生
②富永歯科医院 歯科医師 富永 美樹 先生
申込方法◆下記へ電話でお申し込みください。

申・問 美郷町医療協議会事務局(町福祉保健課 健康対策班) ☎0187(84)4900

福祉医療費受給者証更新のお知らせ

8月1日は福祉医療費受給者証(マル福)の更新日です。対象者には7月下旬に更新後の受給者証を郵送しますので、8月1日以降は必ず更新後の受給者証を医療機関の窓口に提示してください。また、所得審査により非該当となる方にはその旨を通知します。

■福祉医療費受給者証更新対象者

対象区分	対 象 者
乳幼児 および 小中学生、 高校生等	0歳から18歳に達する年度の3月31日までの児童・生徒等 ※父母の住民税所得割課税状況により、受給者証が右記のとおり変更となる場合があります。
ひとり親家庭の 児童・生徒等	18歳に達する年度の3月31日までの母子、父子家庭および両親のいない児童・生徒等
高齢身体 障がい者	身体障害者手帳4級から6級所持者 (65歳以上・社会保険本人以外)
重度心身 障がい(児)者 (社会保険 本人のみ)	身体障害者手帳1級から3級または療育手帳A所持者 精神障害者保健福祉手帳1級所持者かつ 自立支援医療(精神通院)受給者

■乳幼児および小中学生、高校生等の区分

年齢区分	父母の 住民税所得割	受給者証 の色	医療機関での 自己負担
乳幼児	非課税	白	なし
0歳	課税	白	
1歳以降		黄	
小中学生、 高校生等	非課税	白	なし
	課税	黄	

※受給者証の色が変更になった方は、受給者証の番号も変更になる場合があります。

国民健康保険に関する届出は速やかに

国民健康保険へ加入・脱退するときには届け出が必要です。次の書類を持参して、下記の窓口で手続きしてください。

■国民健康保険に加入するとき

加入時にマイナ保険証利用登録の有無について確認します。

- 必要書類◆・社会保険資格喪失証明書
※職場等に請求してください
・加入者の個人番号(マイナンバー)が分かる書類 ※マイナンバーカードや通知カードなど
・手続きに来る方の本人確認書類
※運転免許証など

■国民健康保険から脱退するとき

- 必要書類◆・職場から交付された資格確認書など
※加入した方全員分(コピー可)
・国民健康保険資格確認書など
・脱退者の個人番号(マイナンバー)が分かる書類 ※マイナンバーカードや通知カードなど
・手続きに来る方の本人確認書類
※運転免許証など

■加入の届出が遅れると

- ・資格確認書等が手元にないため、その間の医療費を全額自己負担しなければなりません。
- ・加入資格が発生した時点まで、国民健康保険税をさかのぼって納めなければなりません。

■脱退の届け出が遅れると

- ・職場の健康保険に加入する等で国民健康保険の資格がなくなり、その後に国民健康保険の資格確認書等を使用した場合は、町が負担した医療費を返還しなければなりません。

お手元に職場の資格確認書等が届いていなくても、職場の健康保険に加入した時点で、国民健康保険の資格確認書等は使用できません。職場の資格確認書等が届く前に受診する場合は、国民健康保険の資格確認書等を使用せず、健康保険の切替手続中であることを医療機関等に申し出てください。

問 町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

後期高齢者医療の保険料額決定通知書が7月中旬に届きます

令和6年中の所得に応じて確定した令和7年度の後期高齢者医療保険料を7月中旬に通知します。保険料は、県内の加入者全員が等しく納める「均等割額」と、加入者本人の所得に応じて納める「所得割額」の合計となります。

■令和7年度後期高齢者医療保険料

- ・均等割額 45,260円
- ・所得割額 基礎控除後の被保険者本人の総所得金額×9.02%

■保険料の納付方法

納付は次のとおりですが、原則特別徴収となります。

- 特別徴収 年金からの天引き
- 普通徴収 年金の年額が18万円未満の場合などは納付書または口座振替

■均等割額の軽減

保険料は世帯主および被保険者の所得や条件に応じて次のとおり軽減されます。

- ・軽減割合が7割の場合 13,578円
- 5割の場合 22,630円
- 2割の場合 36,208円

※軽減割合は世帯や本人の状況により判定されます。詳細については通知書に同封のリーフレットまたは町ホームページをご確認ください。

問 町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

知っ得!あんしん!!「認知症予防」③⑧

良い睡眠は脳の健康にも欠かせません。睡眠はアルツハイマー型認知症の原因となる「アミロイドベータ」を取り除く効果があります。また良い睡眠には、「環境・生活習慣・嗜好品」なども影響します。メリハリのある生活で、睡眠の質を向上させましょう。

■良い睡眠のための「環境づくり」

- ・日中に太陽の光を浴びましょう
- ・寝室にスマホ等を持ち込まず、部屋は暗くしましょう
- ・寝室の温度は16～20℃にして、静かな環境で眠りましょう

■良い睡眠のための「生活習慣」

- ・一日20～60分の適度な運動習慣を身につけましょう
- ・しっかり朝食を取り、夜食は避けましょう
- ・昼寝は20～30分が認知症予防には効果的です
- ・就寝の1～2時間前に入浴し体をリラックスさせましょう
- ・無理に寝ようとせず、眠くなってから布団に入りましょう

■良い睡眠のための「嗜好品」

- ・カフェインの摂取は一日400mg(コーヒーだと700cc)程度までとし、夕方以降は控えましょう
- ・お酒は眠りを浅くしますので、深酒・寝酒は避けましょう
- ・たばこも睡眠の質を悪化させます。まずは禁煙!

今月のオレンジカフェの紹介

【ほっこりカフェ開催のお知らせ】

日 時◆7月18日(金) 午後1時30分～午後3時

場 所◆ルートピア緑泉いちょうの家
(美郷町六郷字作山187番地)

テーマ◆「フラでハワイを感じよう!」

時間内
出入り
自由

問●在宅介護支援センター緑泉 ☎0187(84)2284

令和7年度 敬老記念行事のお知らせ(予告)

美郷町に落語家の桂三若さんがやります!

開催日◆9月15日(月祝)

時 間◆午前10時～

会 場◆美郷町公民館

申込方法など詳細は広報8月号でお知らせします。お問い合わせは下記へ電話でご連絡ください。



問 町福祉保健課 地域包括支援班(町地域包括支援センター) ☎0187(84)4907

農 政 課

あなたも最高の思い出づくりに協力してみませんか?

美郷町都市農村交流推進協議会会員募集中!

町協議会では、農業体験の受け入れや、農泊、首都圏在住のオーナーに収穫後のお米やシャインマスカットなどを直接発送する「ふるさとオーナー制度」への協力など、農業を通じて美郷町の魅力を内外に発信する活動を行っています。協議会の活動内容に興味をお持ちの方はお気軽に下記へお問い合わせください。



■JAL農作業体験



■六郷高校農業体験

問 美郷町都市農村交流推進協議会事務局(農政課 農業振興班内) ☎0187(84)4908