



## 後期高齢者医療保険のお知らせ

### ●納入通知書をお送りします

令和5年度の納入通知書を7月10日付けで、加入されているみなさまに郵送します。保険料の納入方法については、後期高齢者医療制度に加入して間もない方など、一部の方を除いて年金からの天引きとなりますが、ご自身の通知書をご確認のうえ、納め忘れのないようお願いいたします。

### ●保険料率について

被保険者のみなさまにお支払いいただく保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。北海道における令和4・5年度の保険料率は次の通りです。

○均等割（被保険者が等しく負担）	（年間）	51,892円（変更なし）
○所得割（被保険者の所得に応じて負担）	（年間）	10.98%（変更なし）
○賦課限度額（1年間の保険料の上限額）	（年間）	66万円（変更なし）

### ●保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が7月31日をもって満了となるため、8月からはご使用いただけません。7月下旬に新しい保険証をお送りしますので、8月になりましたら、現在ご使用の橙色の保険証を破棄し、黄色の保険証をご使用ください。

### ●限度額適用認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります

現在ご使用の認定証の有効期限が7月31日をもって満了となるため、8月からはご使用いただけません。引き続き交付対象に該当する方（令和5年度の町・道民税が非課税の世帯の方）は、7月下旬に保険証に同封してお送りしますので、8月になりましたら、現在ご使用の青色の認定証を破棄し、黄緑色の認定証をご使用ください。

問合せ 保険課 医療係 ☎21-2121



## ～いつまでも元気で健やかに暮らすために～ 「いきいき体力測定会」を実施します

よいち地域まるごと元気アッププログラム「いきいき体力測定会」を3年ぶりに開催します。新型コロナウイルス感染症の影響で自宅に閉じこもりがちになっていませんか。あなたの体力は、どのくらい？自分自身の体力を知り、身体に合った運動を見つけましょう。

**対象者** 概ね60歳以上の町民の方（ご夫婦やご近所お誘いあわせのうえご参加ください）

**測定内容** 身体測定、血圧測定、問診表は事前に配布します

体力測定（握力、柔軟性、歩く速さ、体のバランスほか 計6項目）

日時等

実施日	会場	実施時間（概ね1時間30分）（開始時間～終了時間）	
8月9日（水）	福祉センター	Aグループ	午前の部 9:00～10:30
		Bグループ	午前の部 10:30～12:00
	中央公民館301会議室	Cグループ	午後の部 13:30～15:00
		Dグループ	午後の部 14:30～16:00

※予約制となっていますので、事前に申込みのうえ、開始時間までにお越しください。

**定員** 各グループ定員20名のため、お電話で予約をお願いします。 **参加料** 無料

**その他** 動きやすい服装・靴にて、タオル、水分を持参のうえ、開始時間までに来場ください。

測定結果はアドバイスを添えて、郵送等にてお返しします。

問合せ・申込み 保険課 介護保険係 ☎21-2119



## 地域で介護予防学習会を開きませんか？

余市町在宅介護支援センターかるなでは、区会や老人クラブなどで行う介護予防に関する学習会の開催のお手伝いをします。学習会は次のような内容で開催できます。

- ・介護保険や介護予防、福祉サービスなどに関して専門の相談員がお話します。
- ・リハビリ等の専門職に依頼し、お話をしてもらうこともできます。
- ・その他の内容については、ご希望に合わせて相談のうえ開催できますのでお気軽にお問合わせください。
- ・開催は無料です。

問合せ 余市町在宅介護支援センターかるな（沢町5丁目77 ※かるな和順内） ☎22-3115