

8/1  
から

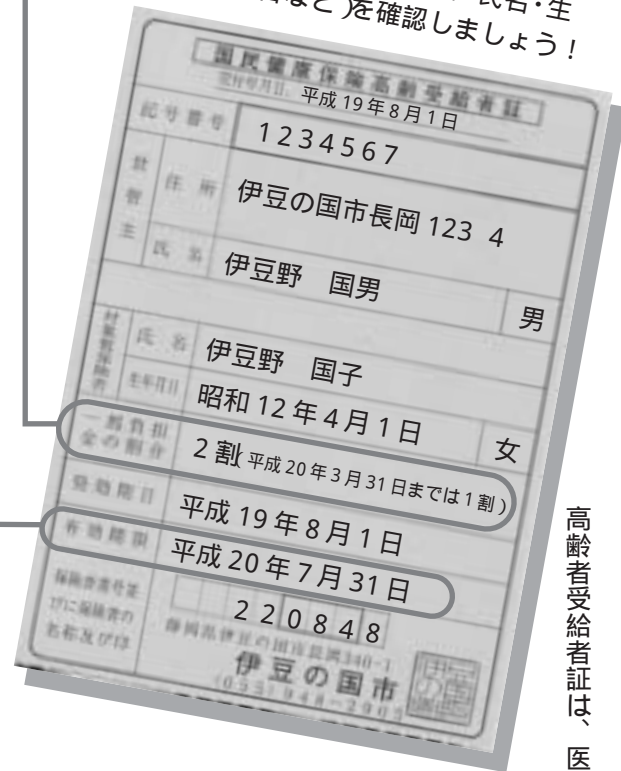
# 国民健康保険 高齢者受給者証が変ります!

受給者証の色も  
変わります!  
藤色 → うぐいす色

該当者は、70歳以上で昭和7年10月1日以降に  
生まれた人です(老人保健以外)。70歳の誕生月の  
翌月(1日生まれは誕生月)から該当になります。

8月から高齢受給者に該当する人へは、7月下  
旬に高齢者受給者証を発送しています。

受給者証の内容(住所・氏名・生  
年月日など)を確認しましょう!



高齢者受給者証は、医療機関を受診する際に保険証と一緒に窓口に表示してください。

割合	対象となる人
3割	現役並み所得者 同一世帯に住民税の課税標準額が145万円以上の70歳以上の国保被保険者または老人保健で医療を受ける人(国保被保険者に限る)がいる人ただし、70歳以上の国保被保険者および老人保健で医療を受ける人(国保被保険者に限る)の収入の合計が2人以上の場合で520万円未満、1人の場合は383万円未満であると申請した場合は『一般』区分と同様になります。
1割*	一般 現役並み所得者、低所得者・に該当しない人 低所得者 同一世帯の世帯主と国保被保険者が住民税非課税の人(低所得者以外の人)の人は、入院の際に『限度額適用・標準負担額減額認定証』が必要です。市役所に申請してください。 低所得者 同一世帯の世帯主と国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除を差引いたときに0円なる人(年金の所得は控除額を80万円として計算)

\*1割の人は平成20年4月から一律2割負担に改正されるため、  
「2割(平成20年3月31日までは1割)」となっています。

**有効期限** 年齢などにより医療制度が変わるため、有効期限は必ず確認してください。

**退職者医療制度(保険者番号が67220848)の人**

有効期限は平成20年3月31日(月)です。

平成20年4月から退職者医療制度の対象者が65歳未満になるため、国保一般に変わります。  
新しい受給者証は3月下旬に発送します。

**昭和7年10月1日~昭和8年3月31日生まれの人**

有効期限は75歳の誕生月の末日です。

(1日生まれの人は誕生月の前月末です)

75歳になるので、老人保健(平成20年4月からは後期高齢者医療)で医療を受けるようになります。老人保健への切替時には市役所からお知らせをお送りしますので、申請の手続きをしてください。

**昭和8年4月1日~昭和8年7月31日生まれの人**

有効期限は75歳のお誕生日の前日です。

平成20年4月から75歳になると後期高齢者医療に変わります。

**上記のいずれにも該当しない人**

有効期限は平成20年7月31日です。



問合せ 国保年金課 電話 055 948 2905

平成19年度

伊豆の国市

# 敬老会

平成十九年度敬老会を行います。市内に住む七十五歳以上の高齢者の皆さんを招待し、二日間で行います。  
当日は、アクシスカつらぎ会場に、式典(八十八歳、九十九歳、百歳を超える皆さんの表

彰など)やアトラクションで楽しんでいただき、長寿をお祝いします。  
七十五歳以上の人には、市から敬老会のご案内をしました。返信用ハガキに出欠を記入し、ポストに投函してください。

ご長寿おめでとう!



問合せ 高齢者支援課 電話 0558 76 8011

とき

伊豆長岡地区・葦山地区の南条: 9月14日(金)

葦山地区(南条を除く)・大仁地区: 9月15日(土)

いずれも 10:00 ~

ところ アクシスカつらぎ

\*敬老会専用バスによる送迎を行います。バス乗車場所・時間は、出席者に後日ご案内します。

市では高齢者の長寿を祝福するとともに敬老の意を表すため、三千円の商品券を贈呈します。  
**配布日**  
九月二十一日(金)以降  
**贈呈方法**  
敬老会に出席し、当日現地で受け取る方法  
民生委員や地区の役員の自宅訪問により、九月二十一日(金)以降に受け取る方法  
(受領する人が、氏名・住所などの個人情報提供に同意すること)  
市役所の窓口に来て、九月

二十一日(金)以降に受け取る方法  
(伊豆長岡庁舎の市民サービス課、葦山支所市民サービス課、大仁庁舎の高齢者支援課、いずれかの窓口で贈呈)  
**持ち物**  
事前に送付した領収書(押印する)、市役所の窓口の場合、保険証など身分を証明するものを持参  
**対象**  
平成十九年四月一日現在で市に住民登録のある、昭和七年四月一日以前に生まれた人

水中運動で機能改善!

## 膝痛・腰痛改善教室

60歳以上で膝痛、腰痛などがあり、改善に運動をすすめられている人のために、伊豆スイムサポートが運動教室を実施します。

水中での運動は体重による膝などへの負担がかからず、水の抵抗力によって筋力をつけることもできるため膝痛、腰痛改善には最適な運動といわれています。

**とき** 9月4日~11月27日の毎週火曜日  
10:30~11:15(3カ月間)

**ところ** 長岡温水プール『プールサンゆう』

**対象者** おおむね60歳以上で膝痛、腰痛などがあり運動が必要な市民(介護認定者以外)

**定員** 40人(先着順・定員になり次第締切)

**受講料** 無料(\*プール使用料1回300円は自己負担願います。)

**内容** 水中でのストレッチ、基礎の歩き方を学ぶ、膝痛腰痛の改善、可動域の改善、脳の活性化、転倒予防、筋力アップ

**効果** 昨年、伊豆スイムサポートにて3カ月間同様の運動を実施した結果、8割の人の最大1歩幅と開眼片足立ちに改善がみられました。足関節の動きの改善は生活・運動機能が向上し、バランス改善は転倒予防に結びつきます。また県で5万人の高齢者を対象とした研究結果でも、歩行能力の違いによって5年後の自立状況に大きな差がみられました。

申込み・問合せ  
高齢者支援課 電話 0558 76 8011