

各コース内容(各コースとも6回開催)	内容	コース名	募集人数	日程	時間
	ゆっくり水中ウォーキング教室(初級)	A	13	9月4日～(毎週月曜日)	14:30～15:30
		B	13	9月3日～(毎週日曜日)	15:00～16:00
	しっかり水中ウォーキング教室(中級)	C	13	9月1日～(毎週金曜日)	14:30～15:30
		D	13	9月2日～(毎週土曜日)	11:30～12:30
		E	13	9月4日～(毎週月曜日)	10:00～11:00
	初心者水泳教室	F	12	9月3日～(毎週日曜日)	14:00～15:00
中級者水泳教室	G	12	9月4日～(毎週月曜日)	19:00～20:00	

## 始めませんか 健康づくり

市では、国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、「湯・遊健康講座」の参加者を募集します。

温水プールを利用し、楽しみながら健康維持・増進の一步を踏み出しませんか。講座では専門の講師が指導にあたり、自分の体力に合わせたコースが選択できます。

### ●水中ウォーキング教室

体に無理なく行う、腰痛や関節痛の改善・予防に適した内容です。「ゆっくり水中ウォーキング教室」は初心者向け、「しっかり水中ウォーキング教室」は少しきつめの中級者向けです。

### ●水泳教室

「初心者水泳教室」は水慣れから初級クロールまで、「中級者水泳教室」は平泳ぎやバタフライ指導が受けられます。

申込  
問合先  
広報ID  
市民課  
☎35・3137  
10005666

**対象者** 市国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、保険料に未納のない方

**場所** ヒーロースイミングスクール(花岡町2・ひだホテルプラザ内)

**参加料** 無料

**申込方法** 住所、氏名、生年月日、電話番号、希望コース(第2希望まで)、国民健康保険の記号番号(高○○○○)または後期高齢者医療被保険者番号を明記のうえ、8月14日(月)までにHPで市民課に申し込む(定員を超えた場合は抽選)



## 国民健康保険・後期高齢者医療保険からのお知らせ 70歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額が変わります

平成29年8月診療分より、70歳以上の高額療養費の所得区分が次のとおり変更されます。なお、70歳未満の方はこれまでと変更ありません。

問合先 市民課 ☎35-3137

### —1カ月あたりの自己負担限度額(70歳以上の方)—

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	外来・入院(世帯単位)
現役並み所得世帯	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 【多数該当:44,400円】 ※1
一般	12,000円	44,400円
住民税非課税世帯Ⅱ	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯Ⅰ	8,000円	15,000円

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	外来・入院(世帯単位)
現役並み所得世帯	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 【多数該当:44,400円】 ※1
一般	14,000円 (8月～翌年7月の年間 限度額144,000円) ※2	57,600円 【多数該当:44,400円】 ※1
住民税非課税世帯Ⅱ	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯Ⅰ	8,000円	15,000円

※1 過去12カ月以内に限度額を超えた支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。

※2 平成29年8月から平成30年7月までの外来受診の年間限度額が新たに設定されます。