

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

医療費通知について



青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんに医療費に対する認識と理解を深めてもらうため、年1回、1年分の医療費を記載した医療費通知書を送付しています。

対象期間は令和6年1月受診分～12月受診分ですが、医療機関からの診療情報は、審査支払機関の審査後に広域連合へ提供されることから、3月上旬頃に皆さんの手元に届きます。

医療費通知書は確定申告の際の医療費控除にも使用できますが、確定申告の開始時期までに送付できないため、急ぎの場合は領収書での対応をお願いします。

高額療養費（外来年間合算）について

対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から、高額療養費で支給された分を差し引いた額が14万4,000円を超える場合に、超えた分を支給します。

支給対象者 基準日（令和6年7月31日）時点で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割および2割の人 **対象期間** 令和5年8月1日～令和6年7月31日の1年間 **申**①これまでに高額療養費を支給されたことがある人（申請不要）＝登録済みの口座に支給／②高額療養費を支給されたことがない人（高額療養費の支給口座が未登録の人）＝12月中旬に青森県後期高齢者医療広域連合から送付される申請

書を国保年金課（市役所1階）に提出
問 青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）／国保年金課（☎40-7046）

ねたきりの高齢者などに紙おむつを支給

内 フラットタイプ（200枚）、テープタイプMまたはLサイズ（100枚）、尿とりパッド（240枚）から1種類を年4回（4・7・10・1月）、自宅へ配達



対 次の①～③のいずれかに該当し、自宅で生活する人（市民税課税世帯や生活保護世帯、施設入所者、長期入院者は除く）
①満65歳以上でねたきりの人／②満65歳以上で要介護4・5に相当する認知症で常時失禁状態にある人／③身体障害者手帳1・2級または愛護（療育）手帳Aの交付を受けているねたきりの人
申 介護福祉課または岩木・相馬総合支所民生課窓口申請書（市ホームページから取得可能）の提出。
問 介護福祉課（市役所1階、☎40-7114）

ベテランズセミナー



人生は100年時代 フレイルを
防いで高齢期の健康を守ろう

時 12月19日（木）、午前10時～11時 **所** 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室
対 おおむね60歳以上の市民＝30人（先着順）
申 12月18日（水）までに、電話かファクスまたはEメール（住所〈町名まで〉、氏名〈ふりがな〉、年齢、電

ヒロロ 高齢者健康
トレーニング教室



問 高齢者健康トレーニング教室（☎036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分～午後5時）

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす教室です。

時 1月～6月の（月）～（土）で、次の①～⑥の時間（週1回、利用開始から最長6カ月、いずれも50分程度）

- ①午前8時40分から／②午前9時40分から／③午前10時40分から／④午後1時50分から／⑤午後2時50分から／⑥午後3時50分から

所 ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室 **対** 65歳以上の市民＝100人 **申** 12月13日（金・必着）までに、往復はがきで。

※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で申し込みが可能／希望時間を考慮し利用者決定後、12月中旬に結果を郵送します。

利用できない人 不整脈がある人／6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人／利用当日、教室開始前の血圧測定にて収縮

期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回/分以上に1つでも該当した人は、その日は利用できません。

〒（自宅の郵便番号）

返信

申し込みする人の住所

申し込みする人の氏名

氏名

生年月日

住所

電話番号

希望曜日・時間

第1希望 ○曜日○時○分～

第2希望 ○曜日○時○分～

第3希望 ○曜日○時○分～

※連名の場合、全員分の氏名・生年月日を記入

※第1希望は必須。第2・第3希望は任意

▲往復はがき記入例（返信面）

話番号を明記）で。
問 中央公民館（☎33-6561、☎33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、（火）・（祝）は休み）

ふれあい高齢者グラウンド・ゴルフ親善大会

時 1月13日（月）祝、午前9時～午後2時（受け付けは午前8時40分から） **所** 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目） **対** 60歳以上の市民 **料** 500円（昼食が必要な人は500円追加） **持** 用具、昼食
申 12月2日（月）～16日（月）に、電話で（用具と弁当が必要な人はお知らせください）。
問 弘前市グラウンド・ゴルフ協会事務局（奥出さん、☎090-1939-5844）

子育て・教育・生涯学習

一時預かり事業（一般型）利用者負担軽減をはじめました

一時預かり事業を利用した場合に、施設に支払った額と支給上限額を比較し、いずれか低い額を市が保護者に支給するものです。

対象月 令和6年11月1日利用分から
対・**支給上限（日額）** 次の①～④のいずれかに該当し、市内の認可保育施設が実施する一時預かり事業を利用した、市在住で幼稚園や保育園に通っていない未就学児をもつ保護者
①生活保護世帯＝3,000円／②住民税非課税世帯＝2,400円／③市民税所得割合合算額が7万7,101円未満の世帯＝2,100円（月5回分まで）／④そのほか

母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。受診の際は母子健康手帳を持参してください。
問 市子ども家庭センター母子保健係（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎33-1652）

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	乳幼児の健康診査	1月14日（火） ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午	12月15日（日）までに、駅前こどもの広場（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎35-0156）へ。
1歳6カ月児★ 予約制	対 令和5年5月生まれの子ども 保健センターでの健診＝12月18日（水）・19日（木） ※集団健診を受診後に、フッ化物歯面塗布受診券を配布します／保健センターでの健診を受ける前に、必ず各指定医療機関での個別健診を受診を。			
3歳児 予約制	対 令和3年5月生まれの子ども 12月4日（水）・5日（木）			
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			
発達相談 予約制	とき 平日の午前9時30分～午後3時 ※1組あたり1時間程度	ところ 市子ども家庭センター	対象 市民で、1歳以上の幼児とその家族	内容 ことばについて心配、落ち着きがないなどの相談

★…健康診査票が必要。予約制…事前の予約が必要です。

市長が特に支援が必要と認める世帯＝1,500円
申 申請書と施設が発行した領収書をこども家庭課（市役所1階）に提出
問 こども家庭課（☎35-1131）

子ども定期予防接種

定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するためにとっても重要です。体調の良い時に計画的に接種しましょう。

令和7年度に小学校へ入学予定の幼児

麻しん風しん混合ワクチン（第2期）の対象年齢ですので、まだ済ませていない場合は早めに受けましょう。また、入学前に受けていない予防接種がないか母子健康手帳で確認しましょう。
問 健康増進課（☎37-3750）

母子父子寡婦福祉資金の貸し付け予約を実施

対象世帯 令和7年度に進学を希望している児童等があり、経済的理由で進学させることが困難なひとり親家庭等世帯 **対象資金** 就学支度資金、修学資金、修業資金
申 事前に電話予約・相談の上、1月31日（金）までに、申請の手続きを。
※申請から貸し付けまでに1カ月以上かかります／事前相談は生活の状況等を伺うため、1時間程度かかります。
申請条件など詳細は、問い合わせしてください。
問 中南地域県民局福祉調整課（県弘前健康福祉庁舎4階、下白銀町、☎35-1622）

