

成人男性が対象の  
風しん対策について **無料**

《詳細》健康推進課  
☎45-6610

～風しん抗体検査・予防接種を受けましょう～

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、風しん抗体検査が無料で受診できます。検査の結果、「抗体が低い」場合は無料で麻しん風しんの混合ワクチンを接種できます。1回の予防接種で「風しん」を約95パーセント予防できます。

まだ検査を受けていない人には、受診に必要なクーポン券を6月に送付しています。

この機会にぜひ検査・予防接種を受けましょう。

※有効期限が切れたクーポン券は使用しないでください。

※すでに検査を受けた人にもクーポン券を送付している場合があります。検査は1回限りとなりますので、すでに検査を受けた人はクーポン券を使用せず、破棄してください。



高齢者向け健康講座  
えみなメイト

《詳細》高齢福祉課  
☎25-2861

**無料** **当日直接**

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話を行います。タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴でお越しください。いずれも1時間半程度です。参加者が多いときや悪天候の際は、中止する場合があります。

※次の点に配慮をお願いします。

- ・参加前に手を洗い、マスクを着用する
- ・一つの場所に集まらず、周りの人と1メートル程度距離を保ち、対面で座らない
- ・発熱や風邪の症状があるときは、参加しない

日時(7月)		会場
1日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館
5日(火)	10:00	幌萌町会館
6日(水)	10:00	母恋会館
7日(木)	10:00	知利別中央会館
		白鳥台集会所
8日(金)	10:00	絵鞆町会館
		高砂町会館
11日(月)	10:00	高砂第一会館 (高砂町1-52-34)
	10:30	
14日(木)	10:00	天神町会館
		港北ふれあいセンター
15日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会館
19日(火)	10:00	本町会館
		市民会館
20日(水)	10:00	港南町会館
		水元町会館
		舟見町会館
21日(木)	10:00	高砂第三会館
22日(金)	10:00	本光寺
25日(月)	10:00	保健センター
	14:00	常盤町会館
26日(火)	10:00	御崎町会館
27日(水)	10:00	柏木町会館
28日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館

**健康相談**

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

**無料**

健康を維持するために、体調の変化などの気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

会場 保健センター3階

**当日直接**

■健康相談

日時 月・水・金曜日  
10:00～11:30

■メタボリック・ダイエット相談

日時 7月11日(月)  
9:30～16:00

■女性のための健康相談

日時 7月7日(木)  
9:30～16:00

■体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 7月27日(水)  
9:30～16:00

**要 予約**

■からだと食事の健康相談

日時 月～金曜日 9:30～16:00



## 休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会  
☎43-3522

診療時間 9:00~11:00



診療日	診療所	電話番号
3日(日)	森歯科クリニック 港北町2-5-18	☎55-0118
10日(日)	宮武歯科医院 (登別) 中央町1-4-1	☎85-2826
	だて歯科 (伊達) 舟岡町24-46	☎0142-23-6480
17日(日)	水野歯科医院 東町2-19-14	☎44-4500
18日(月)	横山歯科医院 母恋北町2-3-16	☎22-2394
24日(日)	みうら歯科 港北町2-6-1	☎55-6330
31日(日)	ちりべつファミリー歯科 知利別町3-5-7	☎41-4141

## がんへの支援

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みを相談員が伺います。また、定期的に開催しているがんサロンには、通院先を問わず、がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が参加できます。

### がんサロン ひまわりの会



《詳細》市立室蘭総合病院  
がん相談支援センター  
☎25-2241

7月の活動は未定です。決まり次第、市立室蘭総合病院のホームページやツイッターでお知らせします。

### がんサロン はあと



《詳細》製鉄記念室蘭病院  
がん相談支援センター  
☎47-4337

7月の活動は未定です。決まり次第、製鉄記念室蘭病院のホームページでお知らせします。

### webがんサロン ほっとほーむ



《詳細》日鋼記念病院  
がん相談支援センター  
☎22-2225

7/6(水) 13:30~14:45

申込方法 7月4日17時まで、同サロンのホームページの申込フォームで



## オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

無料

認知症の人とその家族、地域の人気軽立ち寄りできることのできるカフェです。また、市民の皆さんを対象に、毎月イベントを開催しています。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

**ふなみカフェ** ☎25-7700  
舟見町1-13-3 (舟見の杜2014内)

オープン  
毎月第2・4月曜日  
13:00~15:00

**カフェちえろ** ☎41-1001  
中島町1-8-5 (有料老人ホームチエロ内)

オープン  
毎月最終水曜日  
13:30~16:30

7/11(月) 14:00~15:00

■庭カフェ (雨天中止)  
飲み物は100円で、おかわりは自由です。  
定員 先着5人 申込方法 7月1日から8日まで、電話で

7/27(水) 13:30~15:00

■カンパーニャ & Gg-zの楽しい音楽会  
演奏 原 貴文 さん、音喜多 哲朗 さん  
用意する物 上履き、外靴用の袋

当日  
直接

**かがやきカフェ** ☎44-0012  
東町4-20-8  
(デイサービスセンターかがやき内)

オープン  
毎月第2金曜日  
12:30~15:30

**おたがいサロンの喫茶店** ☎50-3890  
白鳥台5-20-1  
(サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内)

オープン  
毎週月曜日  
13:00~15:00

7/8(金) 13:30~14:30

■みんなで脳トレ  
講師 地域包括支援センターことぶき 鷺津 輝朗 さん  
申込方法 7月6日まで、電話で

7/11(月) 13:30~14:10

■南京玉すだれ

当日  
直接

～後期高齢者医療制度に関するお知らせ～

# 一定以上の所得のある人の窓口負担割合が変わります

《詳細》保険年金課 ☎25-3026

## ■ 窓口負担割合が変わる人

10月1日から、75歳以上の人（65歳から74歳で一定の障がいがあると認定された人を含む）で一定以上の所得のある人は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担が2割となります。

9月中に送付する保険証で確認してください。

9月30日まで

区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者等※	1割

10月1日から

区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上所得のある人	2割
一般所得者等※	1割



※住民税非課税世帯の人は基本的に1割負担のままです。

## ■ 窓口負担割合2割の対象になるかは、主に下記の流れで判定します。

世帯内の被保険者のうち1人でも現役並み所得者に該当する人はいるか  
(課税所得額145万円以上で、医療費の窓口負担が3割の人)

いる

いない

課税世帯で世帯内の被保険者のうち  
課税所得額が28万円以上の被保険者がいるか

いない

いる

世帯内に被保険者が2人以上いるか

1人

2人以上

年金収入+その他合計所得額の  
合計が200万円以上か

年金収入+その他合計所得額の  
合計が320万円以上か

200万円  
未満

200万円  
以上

320万円  
未満

320万円  
以上

世帯全員が  
**3割**

世帯全員が  
**1割**

**1割**

**2割**

世帯全員が  
**1割**

世帯全員が  
**2割**



## ■ 令和4年度の保険証は2回交付します

	送付時期	有効期限
1回目	7月中	8月1日から9月30日まで
2回目	9月中	10月1日から令和5年7月31日まで

### 1回目の保険証の交付を行います

- 現在お使いの保険証の有効期限は、7月31日までです
- 1回目に交付する保険証の有効期限は、すべての人が9月30日までです

後期高齢者医療被保険者証

有効期限 令和4年 9月30日  
交付年月日 令和4年 7月 1日

被保険者番号 01234567

住所 広城市連合町1丁目

氏名 広城 太郎 男

生年月日 昭和 7年 7月 7日

新規取得年月日 平成20年 4月 1日

発効期日 平成20年 4月 1日

一部負担金の割合 1割

保険者番号並びに保険者の名称及び印 59011000 公印(未)

北海道後期高齢者医療広域連合

新しい保険証は黄色です

後期高齢者医療被保険者証・減額認定証・限度証

有効期限 令和5年 7月31日  
交付年月日 令和4年 7月 1日

被保険者番号 01234567

住所 広城市連合町1丁目

氏名 広城 太郎 男

生年月日 昭和 7年 7月 7日

発効期日 令和 4年 8月 1日

適用区分 区分II

長期入院認定年月日 保険者印

保険者番号並びに保険者の名称及び印 59011000 公印(未)

北海道後期高齢者医療広域連合

新しい減額認定証・限度証は水色です

※減額認定証・限度証は1回目の保険証と同封します。有効期限は、令和5年7月31日までの1年間で、1回の交付となりますのでご注意ください。