

全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の皆さんへ

《平成31年度保険料率について》

平成31年度の協会けんぽ茨城支部の健康保険料率は9.84%、介護保険料率(全国一律)は1.73%となります。協会けんぽの健康保険料率は、加入者の皆様の医療費等に基づき、都道府県ごとに設定されています。

また、平成30年度からは、新たに「インセンティブ(報奨金)制度」が導入されました。「インセンティブ(報奨金)制度」では、支部(都道府県)ごとの加入者及び事業主の健康や医療費抑制に対する取り組みを評価し、その結果上位となった23支部にはインセンティブ(報奨金)が付与され、保険料率が引き下げとなります。

皆さんが健診を受診したり、ジェネリック医薬品を使用したりすることが、茨城支部の保険料率の軽減に繋がります。

《健康診断を受けましょう》

協会けんぽでは、加入者のご家族(40～74歳の被扶養者)を対象に特定健診を実施しています。健診は、疾病の予防や早期発見に欠かせないものであり、日頃の生活習慣を見直すチャンスでもあります。健診費用の一部を協会けんぽが補助しますので、年に1度は必ず健診を受診しましょう!

※健診受診に必要な受診券は、4月上旬にご自宅へお送りします。

※特定健診は、常陸大宮市の集団健診で受診することができます。

【平成31年度保険料率について】問 協会けんぽ茨城支部 企画総務グループ ☎029-303-1580

【健康診断について】問 協会けんぽ茨城支部 保健グループ ☎029-303-1584

募 集

「野草を味わう会」参加者募集

～春の野草を味わおう～

自然を知り自然を楽しみ、野草の香りと普段味わえない味を知ってもらうことを目的に「野草の観察、野草のお弁当づくり」を行います。

色々な野草の名前や食べ方、野草が育つ環境や自然の大切さを学び、手づくりの野草のお弁当を自然の中で味わってみませんか。

○開催日 5月3日(金) 9:00～14:00

○開催場所 緒川総合センター(上小瀬1259)、おがわふれあいの森

○対象者 市内在宅または在勤者 ○募集人員 20名

○参加費 500円/名 ○持ち物 筆記用具、持っている方は野草図鑑

○申込締切 4月25日(木)

○申込方法 直接または電話、FAXで住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせのうえ、お申し込みください。

申込・問 本庁 生活環境課生活環境G ☎52-1111 内線122

「緑のカーテンづくり講習会」参加者募集

市と常陸大宮市環境市民会議では、家庭でできる地球温暖化対策の普及に取り組んでいます。

その一環として、緑のカーテンを作ってみたいという方を対象に、「緑のカーテンづくり講習会」を開催します。

ぜひ、ご参加ください。

○開催日 5月23日(木) ○時 間 10:00～11:30

○場 所 市役所2階 多目的室 ○内 容 誘引、摘芯、追肥の仕方等中心の講習

○講 師 グリーンアドバイザー 小瀬 梅子氏(上小瀬)

○定 員 20名程度 ○費 用 無料

※参加者には、ゴーヤ・ミニカボチャの苗を差し上げます。

○受付期間 4月22日(月)～5月20日(月) ※土・日曜日、祝日は除く

○申込方法 電話またはFAXで、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせのうえ、お申し込みください。

申込・問 本庁 生活環境課生活環境G ☎52-1111 内線122