

## 五所川原労働基準監督署か らのお知らせ

### 働き方改革説明会～今年4月法施行

事業者を対象に、時間外労働の上限規制、年5日の年次有給休暇の取得やタイムカード等による労働時間把握の義務付けなど、今年4月に施行された働き方改革関連法に関する知識を十分に持って労務管理を行っていただくことを目的とした説明会を開催しています。

日時…12月12日(木) 14:00～15:30

場所…五所川原合同庁舎 1階  
共用会議室

申込先…五所川原労働基準監督署  
監督係 TEL35-2309

\*参加ご希望の方は、必ず事前にお申し込みください。

### 青森冬期ゼロ災3か月運動2019

毎年12月から2月は降雪や凍結による転倒で、骨折などの重傷となる災害が多く発生しています。このため、青森労働局では、冬期転倒災害の防止を重点として、職場における自主的な安全衛生活動の推進を目的とした運動を展開しています。

運動期間…12月1日(日)～令和2年2月末日

### 実施事項

- ①経営トップによる転倒災害防止のための「安全衛生宣言」の実施
- ②職場における転倒災害防止対策の実施
- ③転倒災害防止のための自主的な安全衛生活動の実施

\*詳しくは「青森冬期ゼロ災3か月運動2019」で検索

問…五所川原労働基準監督署  
安全衛生係 TEL35-2309

## 西北五圏域スポーツ施設 一覧の活用について

西北五圏域におけるスポーツ振興や健康増進を図るため、五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町の2市4町の住民の方が、休館日等を除いて誰でもいつでも利用できる圏域内のスポーツ施設一覧を作成しました。

11月より市ホームページ(トップページ)に「西北五圏域スポーツ施設一覧」を掲載していますので、ご

活用ください。

健康づくりのため、ぜひ西北五圏域のスポーツ施設をご利用ください。  
\*備品や使用料の詳細等については、各施設にご確認ください。

問…スポーツ振興課 内線2951

## し～うらんど冬期営業時間 のお知らせ

12月1日(日)～令和2年3月末日の冬期営業時間は、次のとおりです。お間違えの無いようにご利用をお願いします。

▷平日・土曜日 開館10:00/最終入館19:30/閉館20:30

▷日曜日・祝日 開館11:00/最終入館19:30/閉館20:30

▷定休日 毎週火曜日・水曜日

\*年末年始は時間短縮の上、休まず営業します。

▷12月28日(土)～令和2年1月5日(日)  
開館11:00/最終入館17:00/閉館18:00

問…し～うらんど海遊館  
TEL27-7373

## 後期高齢者医療被保険者の 皆さんへ

高額療養費(外来年間合算)について  
支給対象者…基準日(令和元年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割の方。

対象期間…平成30年8月1日から令和元年7月31日までの1年間。

支給額…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、超えた分を支給します。

### 支給申請

▷これまでに高額療養費を支給されたことのある方(高額療養費の支給口座を登録している方)は、その口座に支給しますので申請は不要です。

▷これまでに高額療養費を支給されたことのない方(高額療養費の支給口座を登録していない方)には、12月下旬(予定)に広域連合より申請のお知らせを送付しますので、お知らせが届いた方は市町村の窓口申請してください。

\*対象期間中に後期高齢者医療制度

に加入した方や転入した方の場合、支給対象であっても申請のお知らせが送付されない場合がありますので、対象期間内の外来に係る自己負担額の合計が14万4,000円を超えた方はお問い合わせください。

### 申請に必要なもの

▷支給申請書

▷高額療養費(外来年間合算)の支給申請について(お知らせ)

▷個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)

▷本人確認書類(官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書等)

▷印鑑(認印)

▷通帳(または通帳のコピー)等口座情報のわかるもの

\*被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です(事前に提出した場合は不要です)。

\*被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です。

\*被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者本人確認書類等が必要です。

\*対象期間中に青森県後期高齢者医療制度以外の医療保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、その医療保険の自己負担額証明書が必要です。

問…青森県後期高齢者医療広域連合  
TEL017-721-3821

### 医療費通知について

国の税制改正により、平成30年1月1日から医療費通知を確定申告に活用できるようになりました。広域連合からお送りする医療費通知には自己負担相当分を記載していますので、確定申告時の医療費控除にもご活用いただけます。

なお、対象となる期間が平成31年1月診療分から令和元年12月診療分となることから、通知書がお手元に届くのは令和2年2月末頃となりますので、ご理解をお願いします。

問…青森県後期高齢者医療広域連合  
TEL017-721-3821

