

後期高齢者医療保険料の大切なお知らせ

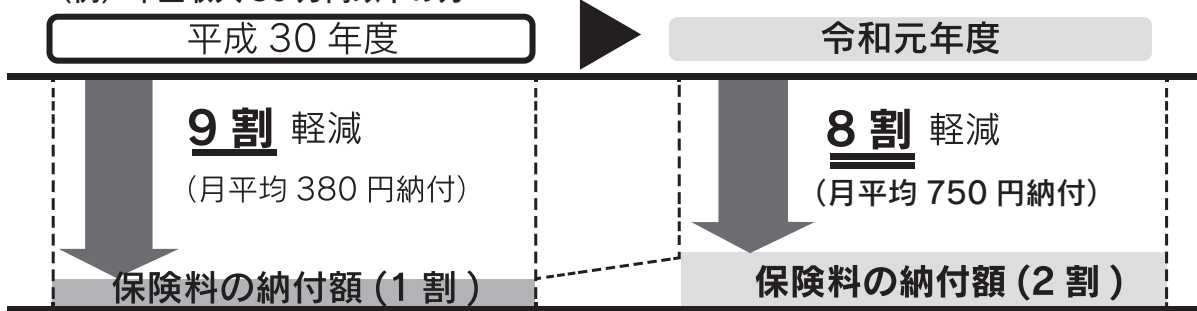
75歳以上(※)で医療保険料の均等割9割軽減の皆様へ

(※) 65歳以上の方で障害認定を受けて後期高齢者医療制度に加入している方も対象になります。

高齢者医療保険料の均等割について、これまで9割軽減となっていた方は、今年度、8割軽減に変わります。

介護保険料については、今年度、所得の低い高齢者への保険料の負担軽減が強化(月平均440円軽減)されます。所得の低い年金受給者の方へは、今年10月から、年金生活者支援給付金(基準額月5,000円)の制度が始まります。

(例) 年金収入80万円以下の方



▷ 介護保険料軽減は半年度分の軽減額を年度平均した額です。課税者が同居している場合は対象外となります。(詳細は、広報4月号のp15～p16に掲載しています。)

▷ 老齢年金生活者支援給付金(補足的な給付を含む)の場合、支給要件(65歳以上で老齢基礎年金を受給中、世帯全員の市町村民税が非課税、前年の年金収入額と所得額の合計が879,300円以下)を全て満たす必要があります。

金額は保険料を納めた期間等により異なり、基本的に10、11月分を12月(年金の支払日と同日)に振込みます。

▷ 医療保険料を年金からの引き落としで納めている場合、引き落とし額への影響は10月からです。

<問い合わせ先>

- 後期高齢者医療制度について… 町民課 後期高齢者医療係 (☎042-597-0511 内287～289)
- 介護保険について…………… いきいき健康課 介護保険係 (☎042-597-0511 内385・386)
- 年金生活者支援給付金について… ねんきんダイヤル (☎0570-05-1165)

※月平均の数値は全国平均額となります。

見守りのポイントや発見時対応などについて一緒に話を聞いてみませんか?

第26回 いきいき生活座談会
 『高齢者を狙う悪質商法の手口と対処法』

☎0428(23)2171

- ①糖尿病について(糖尿病専門医) 費用 無料
- ②食事療法について(管理栄養士)
- ③運動療法(トレーナー)の講演

日時 6月15日(土)・22日(土)午後2時～4時
 場所 15日は公立福生病院 1階多目的ホール
 22日は 西多摩医師会館 2階会議室

糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための「糖尿病1日教室」

費用 1人100円(お茶・菓子代)
 問い いきいき健康課高齢支援係 内線 381

おいしいコーヒーを飲みながら参加された皆さんと想いを語り合いませんか。
 日時 6月18日(火)午後1時30分～3時30分
 場所 役場 地下食堂
 対象 認知症の方や物忘れが気になる方、介護者家族・認知症支援に関心がある方など

「このカフェ」開店日

問 日頃の歯科医療に関する疑問を解消し、歯科医療の上手なかかり方・付き合い方を考えましょう

日時 7月11日(木)
午後2時から午後4時15分

場所 福生市さくら会館 ホール

定員 70人(先着順)

講師 東京歯科大学 歯科医療管理学教授 鳥山 佳則(とりやま よしのり)氏

費用 無料

対象 テーマに関心のある住民・関係者

申込 電話

東京都西多摩保健所
企画調整課 保健医療担当
0428(22)6141



医療安全講演会
「歯医者さんの上手なかかり方」

問 日頃の歯科医療に関する疑問を解消し、歯科医療の上手なかかり方・付き合い方を考えましょう

日時 6月26日(水)
午前10時30分～12時

場所 大久野健康いきいきセンター

講師 全国消費生活相談員協会 池田 和子 相談員

対象 町内在住在勤

定員 40人

費用 無料

申込 平日 午前9時～午後5時

問 日の出町 包括支援センター
042(597)2200



介護予防まるごと講座 参加者募集

「介護予防」とは、いつまでも元気で生き生きと暮らせるように心身の機能低下を予防することです。介護予防に取り組む時期に「まだ早い」ということはありません。この機会に、介護予防について考えてみませんか。講義や体操を通じ、介護予防に必要な様々な分野について楽しく学びましょう。

- *日程 7月～12月の全12回
- *対象者 65歳以上の方(今年度65歳になる方も可)
- *場所 日の出ヶ丘病院 多目的室 *費用 無料
- *申込 日の出町包括支援センター
☎(597)2200(平日 午前9時～午後5時)
- ※5月15日～受付開始



※この講座は日の出町が実施している一般介護予防事業です。

開催日時	分野	講師	内容
7/4(木) 10:00～11:30	介護予防全般	包括職員	・講座の趣旨説明・包括支援センターについて・制度説明(介護予防事業、総合事業)・グループワーク
7/18(木) 10:00～11:30	運動機能向上	理学療法士	・運動機能全般について ・腰痛膝痛のメカニズム、ロコモティブ
8/1(木) 10:00～12:00	運動機能向上	理学療法士	・転倒骨折、ロコモティブ予防体操
8/15(木) 10:00～11:30	栄養改善	管理栄養士	・バランスの良い食事を摂るには ・自身の食生活をチェック
8/29(木) 10:00～11:30	認知機能低下予防	音楽療法士	・音楽に合わせて身体と頭をつかった体操
9/10(火) 10:00～11:30	認知機能低下予防	精神科医師	・こころとからだの健康について
9/26(木) 10:00～11:30	口腔機能向上	歯科衛生士	・口腔ケア実技指導 ・口腔体操
10/10(木) 10:00～11:30	予防医学	薬剤師	・薬の正しい飲み方 ・薬の服用の注意点 ・調剤薬局の利用の仕方
10/24(木) 10:00～11:30	活動・参加	ボランティアコーディネーター	・高齢者ができる地域活動 ・ボランティア活動について、活動者による報告
11/7(木) 10:00～11:30	予防医学	健診部職員	・健診結果からわかる身体状況 ・生活習慣病の予防
11/21(木) 10:00～11:30	認知機能低下予防	脳トレ士	・楽しい脳トレドリル ・反射神経ゲーム
12/5(木) 10:00～11:30	介護予防全般	包括職員	・講座全般の振り返り

※講座の日程、内容等が変更になる場合もありますのでご了承ください。