



▲葬祭費の手続きは住民課の窓口で

後期高齢者医療制度および
国民健康保険制度の被保険者が
亡くなつた場合、葬儀を行つた喪主に葬祭費として5
万円が支給されます。手続き

が不要となりますので、忘れ
ずにしてください。

▼手続きに必要なもの

- ・亡くなつた方の被保険者証
- ・喪主と確認できる書類（会員登録証、葬礼状、葬儀の領収書等）
- ・喪主の印鑑
- ・申請者・代理人の本人確認ができるもの（運転免許証、パスポート等）

国民健康保険被保険者資格証明書が交付されている方へ

新型インフルエンザの重症化を防止するため、感染の疑いにより医療機関等で受診を希望する国民健康保険被保険者資格証明書の交付を受けている世帯の方は、医療窓口で3割負担で受診できる短期被保険者証の交付について、至急ご相談ください。

問住民課国保年金班 ☎ (70) 0334

地域包括支援センターだより 30

～ロコモ予防で元気な毎日を～

◇ロコモティブンドローム（運動器症候群）とは

脚や腰などの痛みやバランス能力・筋力の低下、骨粗しょう症などによって、骨・関節・筋肉といった運動器の働きが衰えると、介護が必要になる可能性が高くなります。

このような状態をロコモティブンドローム（略してロコモ）と言います。

◇ロコモのチェックをしましょう！

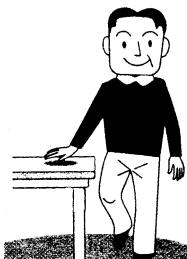
次のうち1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない

◇ロコモ体操を始めましょう

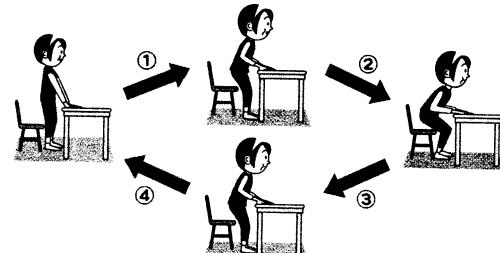
◎開眼片脚立ち（左右1分間ずつ、1日3回行いましょう）

- ・転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行い、床につかない程度に片足を上げる



◎スクワット（深呼吸をするペースで5～6回、1日3回行いましょう）

- ・いすに腰かけるようにお尻をゆっくり下ろす
- ・膝がつま先よりも前に出ないようにし、つま先はかかとから30度くらい外に開く



（注意）

- ・治療中の病気やけがある方、体操の途中で痛みを感じる方は医師に相談してから始めましょう
- ・ふらつきに注意し、無理をせず自分のペースで行いましょう

◎高齢者の相談窓口として、各種相談を受け付けます

問地域包括支援センター

- ☎ (70) 0439 ☎ (70) 1093
在宅介護支援センターおおあみ緑の里
☎ (73) 5146
在宅介護支援センター杜の街
☎ (70) 1666

新型インフルエンザワクチンの接種費用を助成

新型インフルエンザワクチンは、国が定めた優先順位に従つて接種が始まっています。本町では、**優先接種対象者**のうち、次の方に接種費用の助成を行います。接種する機関などで手続きが変わりますので、注意してください。

▼対象Ⅰ町民税が非課税（生定）
申請期限：3月31日（予定）

▼対象Ⅱ町民税が非課税（生定）
申請期限：3月31日（予定）

▼受付日時：平日8時30分～

▼持ち物：母子健康手帳、運転免許証

▼受付日時：平日8時30分～

▼持ち物：母子健康手帳、運転免許証</