

後期高齢者医療制度 「医療費の全額を自己負担したときは」

後期高齢者医療制度では、次のような場合、医療費の全額を支払ったときは、申請により支払った費用の一部の払い戻しが受けられることがあります。

- ・やむを得ない理由で、保険医療機関等以外での受診や被災
- ・医師が治療上必要と認め、コルセット等の治療用器具を作ったとき
- ・医師が必要と認めるはり、きゆう、あんま、マッサージ

介護保険サービス事業者を公募

町では、高齢者福祉計画・介護保険事業計画に基づき、介護保険施設や地域密着型サービス事業所の基盤整備を進めています。

この公募は、介護保険制度（特別養護老人ホーム）等の整備を行うもので、平成25年度に整備を行う事業者の募集をしています。

▼受付期間 平成24年10月1日（月）～31日（水）

▼受付場所 健康介護課介護保険班（本庁舎）

▼公募する介護保険サービス

の施術を受けたとき（受領委任以外）

- ・海外に渡航中、治療を受けたとき（ただし治療が目的で渡航した場合は対象外）
- ・骨折やねんご等で柔道整復師の施術を受けたとき（受領委任以外）
- ・負傷、疾病等により、移動が困難な患者が医師の指示により一時的、緊急的な必要性があつて移送された場合に、

65歳からの貯筋(ちよきん) アップ講座の参加者を募集

高齢になつても、いつまでも元気に生活できるように、体の貯筋(体力向上・筋肉維持)をしませんか。自宅で簡単にできる運動を紹介しますので、今の健康を保つためにも体を動かして、気持ちのいい汗をかきましょう。

▼日時 10月10日(水) 9時30分～11時30分(9時受付開始)

▼会場 保健文化センター3階ホール

▼講師 大津桂子氏(健康運動指導士・元悠々セミナー講師)

▼対象 町に住所を有する65歳以上の方

▼募集人数 先着50人

▼持ち物・服装 飲み物、レジャーシートまたはバスタオル、運動ができる服装と靴

▼申込方法 9月3日より窓口または電話で申し込み

☎(70)0332

申請が認められたとき

▼申請書類

後期高齢者医療療養費支給申請書・診療報酬請求明細書(レセプト)に相当する書類・領収書(原本)・被保険者証・印かん(シヤチハタ不可)

☎(70)0334

☎043(308)6768

いきいきクラブ参加者を募集

①健口(けんこう)クラブ

硬いものが食べづらくなった、水や汁物でむせやすくなった、口が渇く等、これらを年齢のせいにしていませんか。

個別に口腔内の問題点を把握して、改善方法を見つけていきます。ゲーム感覚でお口の健康を学んでみましょう。

▶会場=保健文化センター1階集団指導室

▶内容=分かりやすいミニ講座や口の体操、舌のお手入れ、だ液腺のマッサージ等

▶対象=町内に在住で65歳以上の方

▶募集人数=各15人

コース	日	時
Aコース	10/4、※11/6、12/17、1/8、2/14、3/7	9時30分～11時30分 ※11/6のみ13時30分～15時30分
Bコース	10/4、11/13、12/17、1/8、2/14、3/7	13時30分～15時30分

②栄養クラブ

あまり動かないから、お腹が空かないから、年だから、「食事は少なくとも十分」と思っていないませんか。

生活していくうえで必要な栄養分が不足し、気付かないうちに栄養不良になっているかもしれません。上手に栄養をとるために、調理をしながら楽しく知識を身に付けましょう。

▶募集人数=各15人

▶会場=中央公民館1階調理実習室

▶内容=調理実習・栄養改善の学習

▶対象=町内に在住で65歳以上かつBMI(※)が18.5未満の方

※BMI=身長からみた体重の割合を示すもので、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で出された数値(18.5未満は痩せている、18.5～24.9は標準、25.0～29.9はやや肥満、30.0以上は肥満)

コース	日	時
栄養コース	※10/22、11/2、12/7 ※1/7、2/1、※3/1	10時～13時 ※10/22、1/7、3/1は10時30分～11時30分

③運動クラブ

今の健康を保ち、若々しい体作りのための運動をしませんか。どこでも、誰にでも簡単にできる運動を紹介します。

運動開始前には、健康チェック(血圧、脈拍等)も行います。この機会にチャレンジしてみましょう。

▶内容=自宅でも簡単に楽しみながらできる運動を2時間程度行います

▶対象=町内に在住の65歳以上の方 ※初めて参加される方を優先

コース	日	時	募集人数	会場
10月コース	9/26、10/3・10・24、11/7・14・21・28、12/5・12・19・26	14時～16時	先着25人	大網白里アリーナ
※初めてコース	11/1・8・15・22・29、12/6・13・20・27、1/10・17・24	14時～16時	先着5人	農村ふれあいセンターやまべの郷
12月コース	12/5・12・19・26、1/9・16・23・30、2/6・13・20・27	9時30分～11時30分	先着10人	農村環境改善センターいずみの里

※初めてコースは、体力的に不安のある方向けのコースです

◇共通事項

- ▶申込期間=9月3日(月)～11日(火) ※土・日を除く
- ▶参加費=無料
- ▶その他=会場までの交通手段のない方はご相談ください。

☎(70)0332

☎(70)0439

ねんきんナビ

お支払い方法によっておトクな割引料金

国民年金保険料は、1年分や6カ月分を前もって納付(前納)したり、口座振替で納めると割引になります。

◇早割(口座振替)

月々の国民年金保険料を口座振替の当月末引き落としで納付すると、平成24年度で月額50円の割引があります。

保険料を翌月末の口座振替で納付している場合、割引はありません。当月末振替へ変更するには、申し込みが必要になります。

◇前納(現金払い)

国民年金の保険料はその年度の6カ月分の保険料を前もってまとめて納めると1,020円の割引があります。6カ月前納の納付期限は9月末日です。

前納用の納付書は平成24年度の納付書(国民年金保険料納付案内書)に綴られています。

現在から年度末までの保険料を前納することもできます。

その場合、別途、納付書を作成する必要がありますので、年金事務所または住民課まで問い合わせください。

現金で毎月納付	半年分保険料	14,980円×6月=89,880円
現金で半年分を前納	半年分保険料	89,880円-1,020円=88,860円

◇申し込みは

口座振替の申し込み、納付方法の変更の申し込みは、預貯金口座をお持ちの金融機関(郵便局を含む)の窓口、または年金事務所で受け付けています。

口座振替での1年前納(4月～9月分の6カ月前納も含む)の締切日は毎年2月末日ごろまでとなります。そのほか、毎月納付のお申し込み等は随時受け付けています。

☎(70)0334

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターだより

～在宅介護支援センターの活動(認知症の方の支援)～

在宅介護支援センターでは認知症の方の支援に関わることも増えてきました。

高齢夫婦の妻が認知症で困っているという相談も増えていきます。今まで家事全般を担っていた妻ができなくなり、夫にまずは掃除・洗濯の負担が出てきます。そして、認知症の方の特徴の1つとして、直前の記憶を失ってしまうので、何回も何回も同じ事を聞いてきます。それでも、夫からのSOSはなかなか出てきません。近所の民生委員など、周りの方からの相談で支援が始まります。

訪問してみると、妻はなじみの自宅で夫のそばで、大きな混乱もなく安心して暮らしていることが分かります。

しかし、夫の家事の負担や健康状態、これから先のことも不安です。何回か訪問しているうちに、夫婦ともなじみの関係になり、介護保険の申請を代行し、サービスへつながっていくようになります。

認知症の方は周りの理解や気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことが可能です。そのためにも、介護保険制度の利用や、近隣・民生委員による本人と家族への支援がとても大切になってきます。

在宅介護支援センターは、認知症の人と家族の方への支援の入り口にもなっています。

◎高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています

☎(70)0439 FAX(70)1093

在宅介護支援センターおおもみ緑の里 ☎(73)5146

在宅介護支援センター杜の街 ☎(70)1666

※今月の出張相談(白里公民館)は7日(金)と21日(金)13時30分～15時30分です