

介護予防サポーター養成講座の受講生を募集

高齢者への身近な支援者として、介護予防の大切さを学び、運動やレクリエーションを通じて介護予防活動に取り組む「介護予防サポーター」を養成する講座を開催します。

全8回（講義5回・実習3回）の講座修了者には認定証を交付します。

▼開講日
・講義 8月4日(木)・18日(木)・25日(木)、9月8日(木)、12日(木)

▼時間 14時～16時

▼会場 中央公民館2階講義室

▼講義内容 介護予防の必要性、サポーターとしての役割等を交付します。

▼対象 以下の要件を全て満たす

月8日(木)（全5回）

・実習 9月5日～11月の間に3回を予定

※実習先は、市で実施している「いきいきクラブ」、「いきいき元氣クラブ」等になります

▼募集人数 15人（先着順）

▼申込方法 電話にて申し込み

▼その他 筆記用具、水分補給のための飲み物を持参

▼費用 無料

▼申込方法 電話にて申し込み

▼その他 筆記用具、水分補給のための飲み物を持参

▼費用 無料

・市内在住で介護予防活動に関心がある方

・全8回の講座を全て受講できる方

・介護予防サポーターとして、高齢者が集う場等において介護予防活動に取り組むことができる方

▼申込方法 電話にて申し込み

▼その他 筆記用具、水分補給のための飲み物を持参

▼費用 無料

平成28年度後期高齢者医療制度の保険料額が決定します

7月中に保険料額の決定通知書を送りますので、ご確認ください。

なお、昨年度に年金から天引きで納付いただいた方でも、今年度から納付書での納付または口座振替に変更となっている場合がありますので、必ず決定通知書をご確認ください。

▼保険料額（千葉県内の全ての市町村で同率）

・所得割率 7.93%

・均等割額 40,400円

・賦課限度額 57万円

※その他、保険料の減額等の詳しい内容については、7月中旬以降に郵送する被保険者証と同封のご案内を参照ください

▼千葉県後期高齢者医療広域連合

☎043(308)6768

市民課国保年金班

☎(70)0334

いきいき頭の体操クラブの参加者を募集

最近、忘れっぽくなってきたと感じることはありませんか。音楽や手先を使った手品などを楽しみながら認知症予防のための簡単な運動をしましょう。

自宅でも簡単にできる脳トレや体操を紹介します。

▼時間 9時30分～11時30分

▼会場 中央公民館

▼内容 認知症予防に効果的とされる運動や認知症予防のための講話等（2時間程度を予定）

▼対象 市内に住所を有する65歳以上の方

▼募集人数 15人

▼持ち物 水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装、運動靴

▼申込方法 高齢者支援課の窓口または電話にて申し込み

▼参加費 無料

▼その他 会場までの交通手段

7月	15日・22日・29日
8月	5日・12日・19日・26日
9月	2日・9日・16日・23日・30日

段のない方は相談ください

申・岡 高齢者支援課高齢者支援班

☎(70)0332

地域包括支援センター

☎(70)0439

特定健康診査を受けましょう

特定健康診査を受診していない方は都合の良い日程で、ぜひ受診してください。対象の方には5月下旬に受診票を送付しています。大網病院での個別健診も受診できますので、こちらもご利用ください。

▼対象

・受診時に国民健康保険に加入している40歳以上の方

・受診時に後期高齢者医療制度に加入している方

度に加している方

▼受付時間 9時30分～11時、13時30分～14時30分

※受診整理券は受付開始の30分前から配付します

▼費用 無料

※大網病院で国保の個別健診を受ける場合は、一部負担金1,000円がかかります

◆がん検診も実施しています

肺がん、大腸がん、前立腺がん検診、胃の健康度検査を同時実施しています。大腸がん検診を希望する方は事前に申し込みください。肺がん、前立腺がん検診、胃の健康度検査については当日会場申し込みできます。

※がん検診は、健康保険の種類に関係なく受診できます

申・岡 (特定健康診査について)

市民課国保年金班

☎(70)0334

(がん検診について)

健康増進課健康増進班

☎(72)8321

介護支援ボランティア登録研修会に参加しませんか

介護支援ボランティア制度は、65歳以上の方が市内の介護保険施設でボランティア活動を行うとポイントが得られ、そのポイントを最大5,000円(年額)の交付金と交換できるというものです。

ボランティア活動への参加を希望する方は、登録研修会にご参加ください。

▶日時 7月21日(木)14時～(13時45分～受け付け)

▶会場 中央公民館1階講義室

▶内容 制度の説明、ボランティア活動の留意点、ボランティア登録の受け付け(2時間程度を予定)

▶対象者 市内に住居登録のある65歳以上の方(市の介護保険第1号被保険者)

▶申込方法 7月14日(木)までに、社会福祉協議会の窓口または電話で申し込み

▶持ち物 介護保険証、印かん、筆記用具

申・岡 社会福祉協議会 ☎(72)1995

特定健康診査日程

日にち	会場
7月19日(火)・20日(水)	農村ふれあいセンターやまべの郷
7月21日(木)・22日(金)・23日(土)・26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)午前のみ・30日(土)	保健文化センター3階ホール ※駐車スペースに限りがあり、当日は混雑が予想されます。公共交通機関等のご利用をお願いします。

※7月29日(金)午後は協会けんぽ扶養家族の方のみ受診できます。国保・後期特定健診対象の方は午前のみになりますのでご了承ください。

ねんきんナビ

「国民年金保険料の免除申請を受け付けています」

国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予される「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。

保険料の未納が続くと、万一の障害や死亡といった不慮の事態の際に障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れない場合がありますのでご注意ください。

平成28年度の免除等の申請は、7月1日(金)から受け付けています。対象期間は、平成28年7月から平成29年6月となります。また、免除については、過去2年(申請月の2年1カ月前の月分)

までさかのぼって申請ができます。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたことなどにより未納期間がある方は、市民課国保年金班または年金事務所で手続きをしてください(郵送による申請も可能です)。

▶申請に必要なもの=本人確認できるもの、印かん、基礎年金番号がわかるもの

※失業等で申請を行う方は、雇用保険受給資格者証(雇用保険被保険者離職票)等を持参してください

◆「納付・全額免除・一部免除・納付猶予」と未納の違い

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予(学生納付特例)	未納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に…	含まれる	含まれる	含まれる(注2)	含まれる(注3)	含まれない
老齢基礎年金額の計算に…	含まれる	含まれる(注1)	含まれる(注1・2)	含まれない(注3)	含まれない

注1：保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が以下のとおりとなります(平成21年4月以降の免除期間)。

- ・全額免除の場合：2分の1
- ・半額免除の場合：4分の3
- ・4分の3免除の場合：8分の5
- ・4分の1免除の場合：8分の7

注2：一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

注3：平成28年7月1日より、納付猶予制度の対象年齢が30歳未満から50歳未満に拡大されました。

申・岡 千葉年金事務所 ☎043(242)6320

市民課国保年金班 ☎(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から~

◆救急医療情報キットをご存知ですか

市では65歳以上でひとり暮らしの方、または高齢者のみの世帯の方で希望のある方に「救急医療情報キット」を配布しています。

救急情報シートに本人の基本情報、緊急連絡先、かかりつけ医療機関などを記入し、配布された筒に入れて、自宅の冷蔵庫など目につきやすいところに保管しておけば、万が一、救急車が必要な事態に本人がうまく状況を伝えられなくても、救急隊員が自宅にある「救急医療情報キット」の内容を確認し、より適切な対応をすることができます。

高齢者世帯で夫婦ともに要介護認定を受けているご家庭の例を紹介いたします。「できるだけ自宅で生活したい」という希望があり、介護保険のホームヘルプサービスを利用しながら、夫婦のペースで生活をしていました。

ある日、ヘルパーが訪問した時のこと、ご主人の様子がいつもと違うことに気付きました。ヘルパーが奥様にご主人の様子を相談し、救急車を要請、救急隊員に現在のご主人の症状を説明するとともに、かかりつけ医や治療中の病気、内服薬などの重要な情報を「救急医療情報キット」から伝えました。また、緊急連絡先に記入している親族の方にも早急に連絡をとることができました。

「救急医療情報キット」をご希望の方は、高齢者支援課高齢者支援班まで問い合わせください。

◎高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています。自宅等に訪問することもできますのでお気軽にご相談下さい。

申・岡 地域包括支援センター ☎(70)0439 FAX(70)1093

在宅介護支援センターおおみ緑の里 ☎(73)5146

在宅介護支援センター杜の街 ☎(70)1666