

訪問型サービス「マリンゴールド事業」が地域を支えています

マリンゴールド事業は、介護予防・日常生活支援総合事業のうち住民主体で支援を行う訪問型サービスです。高齢者が長年住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、生活機能等が低下し支援を必要とする高齢者に、生活サポートを派遣し簡単な家事（掃除や買い物）の手助けなど、自立した日常生活を送れるように支援します。本年8月のスタート後、16人の方がサポーター登録をし、支援を行っています。

住民参加型サービスの活動を広げていくためには、担い手の確保が不可欠です。今後、支援の担い手になってくださる方を対象に定期的に研修を行います。



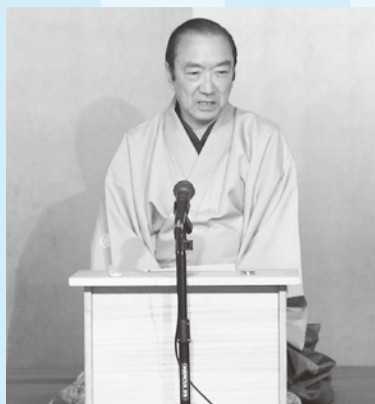
生活サポートの活動

保険証の適正利用をお願いします

▼医療機関等を受診する際は、保険証を正しく提示しましょう
医療機関等は医療費の請求先を保険証で確認しています。保険証の確認は通常、月に一度しか求められませんが、月

▼保険証は資格喪失日(社会保険加入の場合は加入日、市外への転出の場合は転出日)の途中で社会保険に変わった場合、必ず新しい保険証を提示してください。

文化フェスタin本國寺 「一龍斎貞山・貞鏡親子会」



▲講談を披露する一龍斎貞山氏

10月23日、県指定史跡宮谷県庁跡の本國寺を会場に、文化フェスタin本國寺「一龍斎貞山・貞鏡親子会」が開催されました。

昨年度に引き続き貞山さん、貞鏡さんによる講談のほか、鏡味千代さんが傘回しの演目で有名な「太神楽」を演じました。

歴史豊かな本國寺で、格調高い芸に触れ、観客の皆さんも芸術の秋を存分に満喫しました。

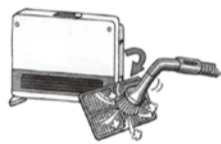
ガスストーブ・ファンヒーターを安全に使いましょう

ご使用の際は、次の点に注意して、正しく安全に利用しましょう。

▶30分に1回程度、窓を開けるなどして新鮮な空気を入れ替えましょう。



▶ファンヒーターのフィルターはこまめに掃除しましょう。



▶器具の周辺に燃えやすいものは置かないでください。また、小さなお子様のいるご家庭ではやけどなどに注意しましょう。



火災の原因になります。 低温やけどになる恐れがあります。

市営ガスは、環境にも家計にもやさしい県産天然ガスを供給しています。

☎ガス事業課 ☎0475(72)1131

▼国民健康保険脱の届出はすみやかに！
社会保険に加入した場合で

ねんりんピック長崎 2016 「将棋」でベスト8

10月15日から18日に、長崎県で開催された第29回全国健康福祉祭(ねんりんピック)において、本市老人クラブ連合会会員の四之宮由己さん(四天木甲)を含む、将棋の千葉県代表チームがベスト8に入り、優秀賞を受賞しました。

以降に国民健康保険の保険証を使用して受診した場合、市が医療機関等へ支払った医療費を、返還していただくことがあります。万が一、無効な保険証で受診した場合は、受診した医療機関等へ連絡してください。なお、社会保険加入後、保険証交付前に受診する際の対応は、加入した社会保険へ問い合わせください。

▼国民健康保険脱の届出はすみやかに！
社会保険に加入した場合で

以降は無効となり、使用できません
社会保険の加入日や転出日以降に国民健康保険の保険証を使用して受診した場合、市が医療機関等へ支払った医療費を、返還していただくことがあります。万が一、無効な保険証で受診した場合は、受診した医療機関等へ連絡してください。なお、社会保険加入後、保険証交付前に受診する際の対応は、加入した社会保険へ問い合わせください。

も、国保を抜ける手続きは自動的にには行われません。14日以内に市民課または白里出張所に届出(※)のうえ、保険証を返却してください。

※国保脱の届出
必要な物 国民健康保険証、必要なもの 国民健康保険証、加入した健康保険の保険証、該当者全員のマイナンバーがわかるもの、本人確認資料
・手続きできる方 本人もしくは同一世帯の方

☎市民課国保年金班 ☎0475(70)0334

後期高齢者医療制度・国民健康保険の葬祭費

後期高齢者医療制度および国民健康保険の被保険者が亡くなった場合、市民課窓口での手続きで、葬儀を行った喪主の方へ葬祭費として5万円が支給されます。

▼手続きに必要なもの
・亡くなられた方の被保険者証
・喪主の方が確認できる書類(会葬状、葬儀の領収書等)

☎市民課国保年金班 ☎0475(70)0334

ねんきんナビ

年金額を増額できます -付加年金-

付加年金とは、一般保険料に月400円をプラスして納めると、老齢基礎年金の受給額を増額できる制度です。

※一般保険料 月額16,260円(平成28年度)

◇付加保険料(400円)を納めた場合の年金受給上乗せ額は「200円×付加保険料納付月数」です。

計算例

【納付額】 400円×付加保険料納付月数
400円×1年(12月)=4,800円

【受給上乗せ額】 200円×付加保険料納付月数
1年間:200円×1年(12月)=2,400円

納付した保険料と2年間で同額になるのでお得です!

一般保険料と同様に付加保険料も前納すると割引があります。

| | 月払い | 前納(現金・クレジット) | 前納(口座振替) |
|------|--------|--------------|----------|
| 6か月分 | 2,400円 | 2,380円 | 2,370円 |
| 1年分 | 4,800円 | 4,710円 | 4,700円 |

▶加入できる方=第1号被保険者(学生、自営業の方等)

※国民年金基金に加入している方や保険料の免除を受けている方は、付加年金に加入することはできません

▶申請方法=届出用紙に必要事項を記入のうえ、市役所または年金事務所に提出してください。

☎市民課年金事務所 ☎043(242)6320

☎市民課国保年金班 ☎0475(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~

~高齢者の自動車運転について~

最近、高齢者が運転する車の交通事故のニュースが相次いでいます。高齢者の運転が全て危険という訳ではありませんが、高齢になればどうしてもハンドルやブレーキ操作が遅くなったり、歩行者や障害物に気付くのが遅くなりがちです。

いまずぐに車の運転をやめることはできないかもしれませんが、「通院や買い物の際、たまには公共交通機関を使ってみる」「重い荷物の運搬には宅配サービスを利用する」など、早い時期から車のない生活に慣れるようにしておけば、車の運転をやめてもスムーズに日常生活が続けられます。

車の運転をやめるかどうかは、最終的にはご本人やご家族の判断になります。車がないと不便になるかもしれませんが、運転免許を自主返納した方の中には「運転しなくなって気が楽になっ

た」「事故を起こすと家族に迷惑をかけるから、多少不便でも電車やバスを使ったほうが良い」という意見の方も多くいます。

免許返納を考えている方もそうでない方も、一度、車のない生活を考えてみませんか。また、ご家族間での支援も考えてみましょう。

◎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、お気軽にご相談ください。

☎地域包括支援センター

☎0475(70)0439

☎0475(70)1093

在宅介護支援センターおおあみ緑の里

☎0475(73)5146

在宅介護支援センター杜の街

☎0475(70)1666