

### 後期高齢者医療被保険者証(保険証)を郵送

新しい保険証(緑色)を7月中旬に簡易書留で郵送します。現在お使いの有効期限平成28年7月31日の保険証(紫色)は、破棄していただくか市役所1階国民健康保険課・まちづくりセンターに返却してください。

### 保険料額決定のお知らせ

平成28年度の後期高齢者医療保険料額を決定し、通知書を7月中旬に郵送します。保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、被保険者の前年所得に応じて負担する

### 「介護保険負担割合証」を郵送

平成28年8月1日から適用される「介護保険負担割合証」を7月下旬に郵送します。介護保険被保険者証と一緒に大切に保管し、介護サービス利用時に提示してください。

正しい負担割合が確認できない場合、追加支払いや払い戻しなどが生じる場合があります。  
◎介護保険認定更新中や市外からの転入など一部の方は、発送が遅くなる場合があります。  
※65歳以上の方が介護サービスを

## 介護保険の要支援・要介護認定を受けている方へ



申岡市役所 1階介護保険課  
☎ 2998 - 9420

### 「介護保険負担限度額認定」の更新申請

介護保険施設利用時の食費・居住費の負担を軽減する「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方は、更新申請が必要となります。6月中旬に、負担限度額認定証をお持ちの方に更新申請書を郵送しています。8月以降も引き続き食費・居住費の減額を受けようとする方は、更新申請書と必要書類を介護保険課にご提出ください。

## 後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ



申岡市役所 1階国民健康保険課(後期高齢者医療担当)  
☎ 2998 - 9218

### 「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請

市民税非課税世帯の被保険者(加入者)は、「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することで、同一月・同一医療機関の窓口での支払いが入院・外来ともに自己負担限度額までとなります。認定証は、要件を満たす方の申請により交付されます。既に交付済みの方で、区分に変更のない方は自動更新(郵送)されます。

「所得割額」の合計です。  
均等割額・・・42,070円  
所得割率・・・8.34%

### 介護予防講演会

不調と上手につき合うコツ。いずれも会場へ直接お越しください。

◆「がん」と暮らし  
〜うまく過ごす秘訣〜

日 7月21日(休)午前10時〜

場 並木まちづくりセンター

定 先着160人

講 防衛医科大学校病院医師・藤本肇さん

問 並木地域包括支援センター  
☎ 2943・7333

◆腰痛・膝痛  
〜辛い痛みと予防の対処〜

日 7月27日(休)午前10時〜

場 小手指公民館分館

定 先着100人

講 講義と軽い体操

◎動きやすい服装でお越しください。  
講 所沢ロイヤル病院訪問リハビリ室  
長・加藤範子さん

問 小手指第2地域包括支援センター  
☎ 2923・8780

# いつまでも健康・安心

## いきいき情報

### フィットネスクラブで「いきいき健康体操教室」開催施設

◆スイミングクラブルネサンス新所沢(美原町2-2966) ☎ 2942・6360

日 7月22日〜9月16日の毎週金曜日  
午後0時30分〜2時30分(8月12日は休み)

◆セントラルフィットネスクラブ小手指(小手指町1-6小手指タワー) ☎ 03・5543・1888

日 8月25日〜10月20日の毎週木曜日  
午前10時〜正午(9月22日は休み)

【共通事項】  
◎要介護認定を受けていない65歳以上の方(送迎なし)

定 いずれも25人(抽選)

講 筋力アップのための体操や認知症予防の講話など(全8回)

◎詳細は、各施設にお問い合わせください。

申 7月8日(金)までの月〜金曜日午前10時〜午後5時に希望施設に電話  
問 高齢者支援課 ☎ 2998・9120

### 高齢者を住宅火災から守るために！ 単身高齢者防火訪問

住宅火災による死者の約7割を高齢者が占めています。一人暮らし高齢者宅の火災を未然に防ぐため、防火訪問を行います。

対 平成28年4月1日現在80歳の一人暮らしの方

◎対象者には7月上旬から希望調査書を郵送します。

内 消防職員と女性消防団員による防火に関するチェック

問 所沢中央消防署予防指導課  
☎ 2929・9133



▲防火チェック、結果は良好！

### 皆さんの善意(順不同)

4月16日〜5月15日の受付分です。ありがとうございました。  
【寄付金】(総額202,059円)  
所沢市高齢者大学第29期同期会様 ● 中央管財様 ● 戸大建設工業(株)様 ● 内田美代様 ● 足立圭子様 ● 三上茂様  
【その他物品】 ● 窪田美保子様(腹話術人形)



▲楽しく健康づくり！



高齢者向けの市の事業を案内する「いきいきと暮らすための高齢者福祉ガイド」をリニューアルしました。

### 高齢者福祉ガイドがリニューアル

市役所1階高齢者支援課、まちづくりセンター、所沢図書館、市民医療センターのほか、市庁(高齢者ガイド)で入手できます。

問 高齢者支援課 ☎ 0998・9120