



## 健康・福祉

### 贈呈 長寿をお祝いして記念品を

敬老の日にあたり、節目の年齢に達した方（表参照）や結婚50周年を迎えるご夫婦に、長寿をお祝いして記念品をお届けします。

対象者	祝金・祝品	お届けの方法	申請の要否
満99歳 (大正4年9月2日～大正5年9月1日生)	祝金 50,000円	9月中旬から 各戸配布	不要
満88歳 (大正15年9月2日～昭和2年9月1日生)	買物券 10,000円	9月中旬に 郵送	不要
満77歳 (昭和12年9月2日～昭和13年9月1日生)	買物券 5,000円	9月中旬に 郵送	不要
結婚50周年 (昭和39年9月2日から昭和40年9月1日に 婚姻の届出をされた方)	祝金 5,000円	9月中旬に 口座振込	必要

※平成27年9月1日現在で3カ月以上市内にお住まいの方が対象となります。

なお、結婚50周年を迎えるご夫婦のお祝いには事前に申請が必要です。該当される方は8月21日(金)までに印鑑および通帳の写しを持参のうえ高齢者福祉課または各出張所へ申請してください（本籍が山武市にない方は、戸籍謄本を添付してください）。

☎ 高齢者福祉課

0475(80)2642

### おたっしや運動教室 参加者募集

年齢を重ねると誰でも筋力やバランス感覚が低下してきます。いつまでも健やかな毎日を送れるよう脳を活性化させ、足腰の筋力、バランス力、歩行能力を向上させましょう。

#### 対象

- ① 山武市に住所を有する65歳以上の方
- ② 介護保険の要介護認定を受けていない方
- ③ 主治医から運動制限を受けていない方
- ④ 昨年度、本教室に参加していない方

#### 定員

20人（先着順、申込み者全員に、健康状態確認の質問票を郵送します。返信後、記入内容を確認し、受講者を決定します）

#### 費用

無料

#### 申込期限

8月14日(金)

#### 場所

さんぶの森中央会館

#### 時間

午前9時30分～11時30分

#### 日程

9月10日・9月17日・10月1日・10月8日・10月22日・10月29日・11月5日・11月12日  
(木曜日・全8回)

#### 内容

ストレッチや筋力トレーニング、歩き方、脳のトレーニングなどを行います。  
※栄養・歯科講座が1回ずつあり、もれなく歯ブラシのプレゼントがあります。

#### 申込

0475(80)2643



### さらさら老後介護養成講座27年度受講生募集!

介護予防（介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組み）の大切さを学び、自らの健康づくりとともに、地域の高齢者がよりよい生活を送れるようサポートで

きる人材を養成します。

#### 対象

介護予防や高齢者にかかわるボランティアに興味のある方で、山武市で活動できる方

#### 定員

40人（先着順）

#### 申込期限

9月30日(水)

#### 費用

無料

#### 場所

松尾IT保健福祉センター

#### 時間

午後1時30分～4時

#### 日程・内容

10月6日(火) 「介護予防の基礎知識・講座の概要」

10月16日(金) 高齢者の罹りやすい病気とその予防について

10月30日(金) 地域で介護予防活動を実施しよう

11月17日(火) みんなで楽しむレク

コミュニケーション・遊ビリ

12月15日(火) 高齢者のお口の健康

について・高齢者の食生活について

1月12日(火) 認知症を学び地域で

支えよう・高齢者疑似体験

1月26日(火) 閉講式・修了証交付・

美郷会・さらさらさんむ活動紹

介・地域での健康づくり活動に

ついて考えよう

◆現場実習として期間中に、①市

介護予防事業（はつらつ教室）

# お知らせ

②介護予防ボランティア団体  
(美郷会・きらきらさんむ) 地区活動へ参加していただきます。

◆修了者には、修了証を発行します。

**申・問** 高齢者福祉課

☎0475(80)2643

山武市ボランティア・市民活動センター

☎0475(89)2121

## あんとんねえさ〜in山武市 『九十九里地域認知症家族の会』

認知症の方を介護されている方  
同士で、介護の悩みや困っている  
ことなどを語り合いませんか？

**日時** 8月11日(火)午後1時30分

〜3時30分

**会場** 成東文化会館のぎくプラザ

**内容** 参加者同士の交流会と個別相談

**対象** 認知症の方(疑いを含む)  
を介護している方

※市外にお住まいの方も参加できます。

**申・問** 地域包括支援センター

☎0475(80)2643

## 「特別児童扶養手当」などの 所得状況届・現況届が必要です

次の各手当を受けている方は、  
所得状況届・現況届が必要です。

提出が無い場合は、8月分以降  
の手当は受けられなくなります。

### ◆特別児童扶養手当

家庭で障がいのある児童(20  
歳未満)を介護している父母又  
は養育者に対して支給する手当  
です。

### ◆特別障害者手当

著しく重度の障がい重複し  
ている状態にあり、日常生活で  
常に特別な介護を必要とする20  
歳以上の在宅の方(本人)に支  
給する手当です。

### ◆障害児福祉手当

著しく重度の障がいの状態に  
あり、日常生活で常に特別な介  
護を必要とする20歳未満の在宅  
の方(本人)に支給する手当です。

**問** 社会福祉課

☎0475(80)2614

## 介護保険適用除外施設に 入・退所された方の手続き

国民健康保険に加入している40  
歳以上64歳未満の方が、介護保険  
適用除外施設に入所すると、入所  
期間中の国民健康保険税のうち介  
護納付金分の納付が免除され、退  
所すると再び納付が必要になりま  
す。

対象施設に入所または退所され  
た場合は、国保年金課に届け出を  
してください。

適用除外施設に該当するかにつ  
いては、入所している施設にお問  
い合わせください。

### ◆届出に必要なもの

- ①介護保険適用除外施設入所・  
退所証明書(施設が発行する)
- ②印かん(認印)
- ③国民健康保険被保険者証

☎0475(80)1143

## 「ピア・サポーターズサロンちば」 さんむ医療センター

がん経験者であるピア・サポ  
ーターが「仲間」として患者さんや  
ご家族の悩みを聞いたり、体験を  
お話しする「ピア・サポーターズ  
サロンちば」をさんむ医療センター  
にて開催いたします。事前申し込  
みは不要です。開催時間内のご都  
合のよい時間にお越しください。

**日時** 平成27年8月5日(水)

午前10時〜午後3時

**開催場所** さんむ医療センター

(山武市成東167) 南棟6階  
大会議室

**問** 千葉県地域統括相談支援セン  
ター(千葉県がんセンター内)

☎043(264)5431

(内線2530)

さんむ医療センター地域医療連  
携室☎0475(82)2521

(内線1273)

## 献血のお知らせ

**日時**  
平成27年8月6日(木)  
午前10時~11時45分  
午後1~4時

**場所**  
成東保健福祉センター

**問** 健康支援課  
☎0475(80)1173

けんけつちゃん





## 入院するときや高額な外来診療を受けるときは

### 「限度額適用認定証」の申請手続きを

国民健康保険加入者で次に該当する方は、市の発行する認定証を医療機関の窓口に表示することにより、医療費などの軽減が受けられます。

#### 1 70歳未満の国民健康保険加入者で国民健康保険税の未納のない方

医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。ただし、自己負担限度額は所得区分により異なります。

《70歳未満の方の自己負担限度額（月額）》

所得区分	自己負担限度額
所得 901万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%【多数回該当:140,100円】
所得 600万円超901万円以下	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%【多数回該当:93,000円】
所得 210万円超600万円以下	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%【多数回該当:44,400円】
所得 210万円以下	57,600円【多数回該当:44,400円】
住民税 非課税世帯	35,400円【多数回該当:24,600円】

※ 表中の「所得」とは、基礎控除後の「総所得金額等」になります。

※ 表中の「多数回該当」とは、過去12カ月の間に、同一世帯で4回以上該当したときの4回目以降の限度額になります。

#### 2 世帯の国民健康保険加入者全員（国民健康保険に加入していない世帯主も含む）が住民税非課税の方

入院時の食事代を所得区分が一般の場合と比較して減額できます。また、70歳以上の方については医療費の自己負担限度額が低くなります。

《入院時の食事代の標準負担額》

所得区分	入院時の食事代 (1食あたり)	
一般の方	260円	
70歳未満の住民税非課税の方 および70歳以上の低所得Ⅱの方	90日までの入院 (過去12か月の入院日数)	210円
	90日を超える入院 (過去12か月の入院日数)	160円
70歳以上の低所得Ⅰの方	100円	

《70歳以上の方の自己負担限度額（月額）》

所得区分	外来	外来+入院
一般の方	12,000円	44,400円
低所得Ⅱの方	8,000円	24,600円
低所得Ⅰの方	8,000円	15,000円

◎低所得Ⅰ…各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる世帯に属する方(70歳以上の方のみ)

◎低所得Ⅱ…低所得Ⅰ以外の世帯に属する方

認定証の有効期限は毎年7月31日までとなります。すでに交付されている方も引き続き認定を受ける場合は、再度申請が必要となります。

#### 手続きに必要なもの

・保険証・印かん（認め印）

※ 1月2日以降に転入された方は、1月1日現在にお住まいであった市区町村の「所得証明書（非課税証明書）」をお持ちください。

☎問 国保年金課

☎0475(80)1143

#### 受けましたか？ 特定健診

特定健診は、40歳から74歳までの国民健康保険加入者と後期高齢者医療加入者の方が対象ですが、今年の特定健診は受けましたか？

特定健診は、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病を予防・改善するための健診です。

集団健診は8月3日まで松尾1 T保健福祉センターで行っています。

また、集団健診を受診されていない方は、さんむ医療センター・国保日向診療所・花城医院・宇井医院で、平成28年3月31日まで個別健診を受けることができます。

個別健診を受診の場合は、事前に医療機関への予約が必要です。詳しくは、受診票に同封されている健診案内、または、広報7月号をご覧ください。

毎年特定健診を受け、健康状態をチェックしましょう。

☎ 国保年金課

☎0475(80)1143

