



あなたの出番！ 地域に生かそう、みんなの力

☎ 介護保険課 介護予防係 ☎(232)2366

町では、高齢者の方が元気で生きがいを持ち、幸せを実感できるまちづくりを目指し、生活支援や介護予防が必要な高齢者をサポートする介護予防パートナーを養成しています。自身の健康づくりや生きがいづくりに役立てませんか。

元気を生かす場所を見つけよう

町では、平成27年から事業を開始し、現在82人が介護予防パートナーとして登録しています。

少子高齢化社会が進み、皆さんの健康に関する知識・関心が高まっています。身体機能が自立状態にあることに加え、生きがいを持つことも重要です。

家庭内だけでなく、地域で新しい活躍の場をすることで、生きがいづくりや健康づくりにもつながります。

町の養成講座では、専門スタッフによる介護予防概論、ロコモ・認知症、口腔機能向上、低栄養予防、地域福祉ボランティアについて学ぶ講座と、健康・体力づくりに効果のある体操を学ぶ実技研修を実施しています。自身の介護予防にもつながる、健康に役立つ知識がたくさん詰まった講座です。

自分の元気を生かせる場所

老後のための勉強に介護予防パートナー養成講座を受講しました。口腔マッサージや介護予防に効果のある体操などを学び、毎週町が実施する運動教室で活動しています。利用者の皆さんと一緒に話したり、体操をしたりすることで自身の健康に対する意識も向上しました。自分自身も楽しみながら参加し、利用者の皆さんから元気をいただいています。



ふるしゅう ひさのり
古庄 久則さん
(武蔵ヶ丘7町内)

養成講座修了後は、町が運営する運動教室や住民運営による通いの場のお手伝いをしていただきます。



退職や就職をした場合は 保険証の切り替え手続きが必要です

☎【保険証】健康・保険課 ☎(232)4912
☎【保険税】税務課 住民税係 ☎(232)4911

退職して会社の健康保険を辞めたときや、就職して新たに会社の健康保険に加入したときは、自分で保険証の切り替え手続きをしてください。

退職後すぐに再就職しない場合

① 社会保険などの任意継続をする※
保険者が定めた申請期限内に、加入していた健康保険へ申請をしてください。

※社会保険や共済組合の健康保険の加入期間が退職した日まで継続して一定以上であれば、2年間継続できる場合があります。詳しくは加入している社会保険などの保険者にお問い合わせください。

② 国民健康保険(国保)へ加入する

退職日から14日以内に健康・保険課か西部支所で届け出てください。

■必要書類

- ・退職した会社などからの「健康保険等資格喪失証明書」
- ・印鑑
- ・マイナンバーが分かるもの(保険の切り替えをする人と世帯主分)
- ・窓口に来る人の身分証明書

■注意事項

国保の加入日は、前の社会保険などの資格を喪失した日です。国民健康保険税も資格の喪失日にさかのぼって課税されます。早めに参加手続きをしてください。

会社の健康保険証を受け取ったら

国保を離脱するために健康・保険課か西部支所で届け出てください。

■必要書類

- ・国民健康保険証(離脱する人の分)
- ・新しく交付された健康保険証
- ・印鑑
- ・マイナンバーが分かるもの(保険の切り替えをする人と世帯主分)
- ・窓口に来る人の身分証明書

■注意事項

国保を離脱するときは、必ず手続きが必要です。手続きが遅れると課税されたままになり、二重払いが発生する恐れがあります。

介護予防パートナーになるためには

介護予防パートナーは、①～④の講座を受講し、毎週月曜日(祝日を除く)に開催する「元気になる学校」での実技研修に参加する必要があります。講座は都合の良い実施日に受講できます。ただし、1講座当たりの定員は20人です(先着順)。



- 場所
光の森町民センター、福祉支援センター
- 受講条件
医師からの運動制限がない人(年齢制限なし)
- 申込方法
電話で申し込む
- 申込期限
各開催日の1週間前まで

実施日	時間	場所	内容
4月20日(金)	13:30～16:30	光の森町民センター	①ロコモ・認知症
5月25日(金)			②介護予防概論
6月15日(金)			③口腔機能向上
7月20日(金)			④低栄養予防・地域福祉・ボランティアとは
8月17日(金)		福祉支援センター	①ロコモ・認知症
9月21日(金)			②介護予防概論
10月19日(金)			③口腔機能向上
11月16日(金)			④低栄養予防・地域福祉・ボランティアとは
12月21日(金)			①ロコモ・認知症
1月18日(金)			②介護予防概論
2月15日(金)			③口腔機能向上
3月15日(金)			④低栄養予防・地域福祉・ボランティアとは
毎週月曜日	9:30～12:00	下記参照	元気になる学校(通所サービス)での実技研修

※日程は変更になる可能性があります。
※毎月入校可能です(新規申込受付は1月18日実施分まで)。
※実技研修場所は講座受講日にお知らせします。

平成30年度から

後期高齢者医療保険料が変わります

平成30年度から、保険料の上限額が57万円から62万円に変わります。また、保険料の軽減内容が次のとおり見直されます。

保険料の額

保険料額(年額)		
上限額57万円から62万円に変更		
均等割額 (被保険者1人当たり) 47,900円	+	所得割額 (総所得金額などー33万円) ×9.26%

保険料の軽減内容の見直し

所得が低い人や会社の健康保険などの被扶養者だった人の保険料は、継続して軽減されますが、一部軽減割合などが見直されます。

■均等割額を5割軽減

「基礎控除額(33万円)」+「*27万5千円×世帯の被保険者数」を超えない世帯
※27万円から27万5千円に変わります。

■均等割額を2割軽減

「基礎控除額(33万円)」+「*50万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯
※49万円から50万円に変わります。

■所得割額の軽減

平成29年度「2割軽減」→平成30年度「軽減なし」

■被用者保険加入者に扶養されていた人の軽減

平成29年度「7割軽減」→平成30年度「5割軽減」
※所得割はかかりません。

■問い合わせ

健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

