

いきいき
健やかに

健康
福祉

内=内容 対=対象
期=日時・期間・期日 所=場所
定=定員・定数・人員 料=料金
申=申し込み 問=問い合わせ
FAX=FAX ㊟=Eメール
共=共通事項

■申請・お知らせ

国民健康保険証の更新
◇現在の国民健康保険証の有効期限は3月末です ◇新しい保険証は3月下旬に世帯主宛てに郵送します ◇先月窓口受け取りの手続きをした人は、3月18日以降に保険証と印鑑を持って指定された国民健康保険課か各支所国保担当窓口へ **問国民健康保険課216-1228(FAX216-1200)**

国保加入者の入院時の食事代が変わります

◇食事療養費標準負担額(1食当たり)

区 分		3月 まで	4月 以降
市民税課税世帯		260円	360円
市民税非課税世帯	入院 (90日まで)	210円	変更 なし
	入院 (91日以降)	160円	
	所得が一定基 準に満たない 世帯(☆)	100円	

☆は世帯主と国保加入者の各収入金額から必要経費・控除額を差し引いた所得が0円となる世帯で、70歳以上の人 ◇市民税

非課税世帯と指定難病患者、小児慢性特定疾病患者などの標準負担額は変更ありません ◇市民税非課税世帯の人は、国保窓口で国保標準負担額減額認定証か国保限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受け、医療機関へ提出してください **問国民健康保険課216-1228(FAX216-1200)**

● 今月の納期

◇後期高齢者医療保険料 第9期
◇国民健康保険税 第10期
◇介護保険料 第10期
納期は3月31日まで

高齢者福祉バスをご利用ください

対老人クラブ か60歳以上の人を一定数以上含む団体

申はがきに団体名、責任者氏名、住所、連絡先、利用人数、利用希望日(第3希望まで)を書いて、各申込期限までに〒892-8677山下町11-1**長寿支援課216-1266(FAX224-1539)**へ

利用月	申込期限(必着)
平成28年6・7月	4月8日
// 8・9月	6月10日
// 10・11月	8月10日
// 12月	10月7日
平成29年1月	
// 2・3月	12月9日
// 4・5月	平成29年2月10日

※今年5月分までの受け付けは終了しています

後期高齢者医療保険料の口座振替への変更

◇今年6月分の特別徴収(年金からの支払い)を中止し、口座振替を希望する人は、3月11日までに長寿支援課か各支所の福祉課・保健福祉課に納付方法変更申出書の提出を(年度内の支払い総額は変わりません)

◇必要なもの…保険証、通帳、通帳印(本人以外の口座から引き落としを希望するときは本人

の印鑑も必要) ◇引き続き年金からの支払いを希望する人や申出書を提出済みの人は手続き不要 **問長寿支援課216-1268(FAX224-1539)**、各支所の**福祉課・保健福祉課**

住宅改造費の補助

◇高齢者・重度身体障害者の身体状況に合わせた住宅に改造するための費用の一部を助成 ※所得制限あり **対**介護認定(要支援以上)を受けた高齢者が身体障害者手帳1・2級の人 **問**高齢者は**長寿支援課216-1266(FAX224-1539)**、障害者は**障害福祉課216-1273(FAX216-1274)**

リフォームヘルパーの派遣

内リフォームヘルパーによる住宅改修などの相談や助言 **対**65歳以上の高齢者が身体障害者手帳1・2級の人など **料**無料 **問**高齢者は**長寿支援課216-1267(FAX224-1539)**、障害者は**障害福祉課216-1273(FAX216-1274)**

友愛タクシー券の切り替え

◇現在使用中の友愛タクシー券の有効期限は3月末です ◇来年度分は3月下旬に本人宛てに郵送します ◇新たに要件に該当することになった障害者手帳所持者は申請が必要です ◇友愛タクシー券と友愛パス・敬老パスとの重複交付はできません ※入浴機能のみの敬老パスを交付されている人は友愛タクシー券の交付を受けられます **問**サンサンコールかごしま099-808-3333(**FAX**障害福祉課216-1274)

世界自閉症啓発デー(4月2日)・発達障害啓発期間(4月2日～8日)

◇自閉症など発達障害の人は、他人の意図や感情を直感的に理解したり言葉を適切に使ったりすることなどが苦手で、学校や職場でさまざまな困難に直面することがあります ◇これらは親のしつけや家庭環境によるも

のではなく、脳機能の発達に関係する生まれつきの障害です ◇発達障害は見た目には障害があることが分かりにくいので、行動や態度が誤解されることがあります ◇発達障害の特徴を知り、正しく理解することが大切です **問**障害福祉課216-1272(**FAX**216-1274)

犬の飼い主の皆さんへ

◇散歩中の犬のフンは必ず持ち帰り、おしっこもペットボトルなどに入れた水で流すなど配慮しましょう ◇犬の放し飼いは危険です。散歩のときは必ず引き綱をつけましょう ◇飼い犬がいなくなったときや死亡したときはすぐに保健所に連絡を **問**生活衛生課258-2335(**FAX**258-2392)

3月10日は世界腎臓デー

◇慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の働きが悪くなったり、尿に異常が出たりする症状が3カ月以上続く状態のことです ◇成人の8人に1人がCKDと推測され「新たな国民病」といわれています ◇CKDは自覚症状がほとんどなく、末期になるまで気付かないことが多いので、定期的に健診を受けることが大切です **問**保健総務課258-2326(**FAX**258-2392)

3月は「自殺対策強化月間」
◇「生きていくのがつらい」と、誰にも相談できずにいませんか？あなたの周りで悩んでいる人はいませんか？ ◇自殺予防対策は「生きる支援」です。さまざまな関係機関が無料の相談窓口を開設しています ◇まずは相談してみませんか **問**保健予防課258-2351(**FAX**258-2392)



今日もいきいき！輝きライフ



健康づくりや生きがいに取り組んでいる皆さんをご紹介します。

松元公民館自主学习グループ **茶々クラブ**

中国の武術から生まれた健康法、太極拳の愛好者15人で、月2回活動しています。茶々クラブというグループ名は、松元地域の名産であるお茶にちなんでつけました。

太極拳は動作がゆっくりなので、長年運動をしていない人でも無理なく取り組みます。柔軟性やバランス感覚が身につく、姿勢が良くなるだけでなく、転倒予防にも役立っています。

笑顔の元は健康です。これからも、健康第一で楽しく活動が続けていきたいです。

