

### 国民健康保険・後期高齢者医療保険

#### 新年度の国民健康保険証の窓口受け取りなどの申し込み

◇新しい保険証を3月下旬に世帯主宛てに郵送します ◇窓口受け取り(3月18日から)や送付先の変更、簡易書留郵便での送付を希望する人は2月20日までに保険証を持って国民健康保険課☎216-1228 FAX216-1200か各支所の国保担当窓口へ



市ホームページ

#### 所得申告のお願い

◇国保税は毎年加入者の前年中の所得に基づいて計算されます ◇世帯主や国保加入者に未申告の人がいると、法定軽減が適用されないなど正しい計算ができないため、所得のない人も期限内の申告をお願いします ◇申告が必要な人や申告会場などは15面をご覧ください 問国民健康保険課☎216-1229 FAX216-1200

#### 後期高齢者医療保険料の

#### 口座振替への変更

◇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1日までに納付方法変更申出書の提出を(年度内の保険料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) ◇引き続き特別徴収を希望する人や、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か各支所の福祉課・保健福祉課



### 高齢者福祉

- ①介護施設ボランティアポイント・②高齢者いきいきポイント

☑️ 転換交付金の申請受け付け ◇ボランティア活動などでたまったポイントを寄付や交付金に換えられます ◇必要なもの…サポーター手帳か、いきいき手帳、本人名義の通帳 ※②は特定(長寿)健診を受診したことが分かる書類も必要(受診者のみ) 申直接、3月30日までに市社会福祉協議会ボランティアセンターへ ※火・日曜日、祝日を除く 回「出張」登録説明会 ◇5人以上のグループに希望の日時で実施します

#### ☑️☑️

対①市内に住む人、②市内に住む65歳以上で要介護認定を受けていない人 問同センター ☎221-6072 FAX221-6075

### 老人介護手当・家族介護慰労金

#### ①老人介護手当

対2月1日現在、本市に1年以上住み、要介護3以上で寝たきりか重度認知症の65歳以上の在宅の人を、同居などで6カ月以上介護している人(被介護者も本市に1年以上住み、在宅でない期間が通算で31日を超えないこと) ◇支給額…年額9万円(被介護者が国の特別障害者手当や経過的福祉手当を受給しているときは年額4万5000円) ◇申請期限…7月31日



#### ②家族介護慰労金

対1年間継続して要介護4以上で、その間、介護保険のサービス(年間7日以内のショートステイの利用を除く)を利用しなかった65歳以上の人を1年以上介護している人 ※介護者、被介護者ともに本市に住み、住民税非課税世帯の人であること ◇支給額…年額10万円 ◇申請は随時受け付け



#### ①②共

◇必要なもの…申請書(民生委員の状況確認欄あり) 問長寿支援課☎216-1267 FAX224-1539



市ホームページ

### イベント・講座

応募要領は20面

#### 認知症カフェを利用しませんか

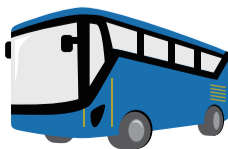
◇本市には認知症の人や家族が抱える悩みなどを語り合い交流できる「認知症カフェ」を開いている団体があります ◇認知症カフェの一覧を市HPに掲載しています ◇認知症カフェの運営を検討している人向けの交流会もあります 問長寿あんしん相談センター本部☎813-8555 FAX813-1041



市ホームページ

#### 一日レクリエーション ～バスで平川動物公園へ～

対市内に住む知的障害児(者)と家族 期2月25日(日)9時20分～14時40分 ◇集合場所…鹿児島中央駅西口 定70人 料無料 申電話で2月16日までに市手をつなぐ育成会☎245-4789 FAX238-0778へ



ホームページ

### はーと講座パソコン教室(エクセル)

対市内に住む精神障害があり、ワードの入力ができる人 ※精神障害者保健福祉手帳・診察券などの証明が必要 期3月2日～23日の毎週土曜日10時～12時(全4回) 所市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 定3人 料550円(テキスト代) 申往復はがきで2月18日(必着)までに〒890-0063 鴨池二丁目22-18はーと・ぱーく ☎070-1371-6837 FAX206-8571へ



### 社会生活技能訓練(SST)講座

◇講師…高森信子氏(SSTリーダー) 対市内に住む①精神障害のある人、②精神障害のある人の家族 期①3月9日(土)13時30分～16時30分、②3月10日(日)10時～16時 所市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 定各15人程度 料無料 申直接か電話で3月8日まではーと・ぱーく☎070-1371-6837 FAX206-8571



### 健康長寿のためのワンポイントアドバイス

#### 「よかよか元気クラブ」に参加しよう ～めざそう!すこやか長寿～

各クラブが地域の公民館や集会所などで、週1回程度、「鹿児島よかよか体操」を中心に活動しています。みんなで集まって体操をすることで、介護予防につながります。住み慣れた地域の皆さんと一緒に健康長寿を目指しませんか?

#### 鹿児島よかよか体操とは

神経などの働きを改善して、体の動きをスムーズにすることを主な目的として開発された体操です。椅子に座ったまま行う運動が多く、ゆっくりとした動きと負荷の少なさが特徴です。



鹿児島よかよか体操 (市ホームページ)



よかよか桜川クラブ 西 昭子さん

仲間との活動を通じて健康づくりに取り組んでいます。よかよか桜川クラブでは、週1回集まって生き生きと活動しています。楽しい出会いがずっと待っていますよ!



「通いの場」一覧 (市ホームページ)

◇会場など詳しくは各保健センターか各支所の保健福祉課へ

### 健(検)診を年に1回受診しましょう

■ 特定健診…40歳以上の本市国民健康保険の加入者が受診できます(無料。保険証が必要) ※マイナ保険証の利用者も本市国保の紙の保険証が必要



市ホームページ

問サンサンコールかごしま☎808-3333 FAX216-1200(国民健康保険課)

■ 長寿健診…市内に住む後期高齢者医療保険の加入者が受診できます(無料。保険証と「いきいき受診券」が必要)



市ホームページ

問長寿支援課☎216-1268 FAX224-1539

■ がん検診…市内に住む40歳以上(子宮がん検診は20歳以上)で職場などで受診機会のない人が受診できます(保険証が必要) ※学校・公民館などで実施している予約が必要な検診はWEB予約可能



市ホームページ

問がん検診専用ダイヤル☎214-5489 FAX803-7026

### 各支所の福祉課・保健福祉課、保健センター

- 谷山福祉部福祉課 谷山支所内 ☎269-8472・8473 FAX267-6555
- 伊敷福祉課 伊敷支所内 ☎229-2113 FAX229-6894
- 吉野福祉課 吉野支所内 ☎244-7379 FAX243-0816
- 吉田保健福祉課 吉田支所内 ☎294-1214 FAX294-3352
- 桜島保健福祉課 桜島支所内 ☎293-2360 FAX293-3744
- 喜入保健福祉課 喜入支所内 ☎345-3755 FAX345-2600
- 松元保健福祉課 松元支所内 ☎278-5417 FAX278-4097
- 郡山保健福祉課 郡山支所内 ☎298-2114 FAX298-2916
- 中央保健センター 鴨池二丁目25-1-11 ☎258-2364 FAX258-2392
- 北部保健センター 吉野町3275-3 ☎244-5693 FAX244-5698
- 東部保健センター 本庁西別館1階 ☎216-1310 FAX216-1308
- 西部保健センター 永吉二丁目21-6 ☎252-8522 FAX252-8541
- 南部保健センター 西谷山一丁目3-2 ☎268-2315 FAX268-2928
- 吉田地区保健センター 本城町1687-2 ☎294-1215 FAX294-3352
- 喜入地区保健センター 喜入町6100 ☎345-3434 FAX345-3437