

◇ **始めたきっかけ**  
平成23年7月に立ち上げた「上満沢いきいきサロン」活動を通して、地域包括支援センターより、平成26年10月に介護予防や「百歳体操」の話を聞きました。民生児童委員・健康福祉推進員、参加者がそれぞれ協力し合い、サロン活動の一環として平成26年10月より実施することとなりました。

◇ **体操実施日時・会場**  
当初は週に1回でしたが、平成27年1月から毎週火・金曜日の午前9時30分から2回実施しています。会場は、上満沢公民館。冬期間の玄関の除雪は、当番を決めて自分たちで行なっています。

◇ **取り組みだ感想**  
一人ではなかなか継続することが難しいが、みんなと一緒に楽しく続けられる。  
・百歳体操とかみかみ体操（口の体操）と一緒にしているので、時間的にもちょうどいいです。  
・毎年体力測定の結果が楽しみ。  
・参加者のほとんどが、農作業の際に以前と比べスムーズに作業を



上満沢いきいきサロンの皆さん

◇ **一言PR**  
行うことができるようになった。体操を継続することで、日々の生活リズムが整い、生活に張りが出てきています。また、体操終了後のお茶飲みや、世間話などのおしゃべりが楽しみで参加する方もいます。そして、近所の高齢者の安否確認も期待できます。

■ **お問い合わせは地域包括支援センターまで（内線602）**

あっちも、こっちも百歳体操!! その② ～上満沢地区～



「国民健康保険高齢受給者証」と「後期高齢者医療被保険者証」が更新されます!

- ◆「国民健康保険高齢受給者証」の新しい色は浅黄色です
- ◆「後期高齢者医療被保険者証」の新しい色は桃色です

現在使用している「国民健康保険高齢受給者証」及び、「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限は、7月31日までです。

8月1日から使用する証は、7月末に郵送します。新しい証が届いたら記載事項を確認し、有効期限が切れた証は、はさみで切るなどして処分してください。

なお、「後期高齢者医療被保険者証」については負担割合も更新されます。前年度の所得情報などにより見直した負担割合は、保険証に記載されていますのでご確認ください。

◆国民健康保険・後期高齢者医療ともに「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日までです

窓口負担や食事代の減額証明として交付している限度額適用認定証の有効期限は、7月31日までです。引き続き認定証を必要とされる方は、健康福祉課窓口にて再度申請を行なってください。

■お問い合わせは保険係まで（内線609）

介護保険のお知らせ

平成29年度

介護保険負担割合証の交付と色の変更のお知らせ

要介護・要支援認定を受けている方に交付している、介護保険サービスの負担割合が記載されている「介護保険負担割合証」の有効期間が、平成29年7月31日までとなっています。平成29年度分（有効期間：平成29年8月1日から平成30年7月31日まで）の介護保険負担割合証については、7月下旬に郵送にて交付します。

なお、今年度分より介護保険負担割合証の色が、薄い紫色から緑色に変更になりましたのでお知らせします。

■お問い合わせは保険係まで（内線609）

「児童手当制度」現況届の提出はお済みですか？

※提出しなかった場合、児童手当の支給を受けられなくなる場合があります!

児童手当受給者は、毎年6月に「児童手当現況届」を市町村長に提出することが義務付けられています。

現在、該当者には届出用紙を送付しています。この手続きを忘れ、提出しなかった場合、受給の資格があっても児童手当の支給を受けられなくなることがあります。お忘れの方や不明な点がある方は、健康福祉課福祉係まで、お早めにお問い合わせください。

なお、現況届を審査した結果、所得額などにより支給額が変わる場合がありますので、ご理解ください。

■お問い合わせは福祉係まで（内線601）

国民健康保険のお知らせ

70歳以上75歳未満の方の高額療養費制度が改正されます!

医療費の自己負担が高額になったとき、限度額を超えた分が高額療養費として支給される制度について、70歳以上75歳未満の方の限度額が平成29年8月と平成30年8月の2回に分けて変更されます。

限度額が変更となる方は、所得区分が“現役並み所得”と“一般”の方です。詳しくは、これから配布します「国保だより」をご覧ください。



平成29年7月まで

所得区分	外来 (個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
一般	12,000円	44,400円
低所得者II	8,000円	24,600円
低所得者I	8,000円	15,000円

平成29年8月から平成30年7月まで

所得区分	外来 (個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
一般	14,000円	57,600円
低所得者II	8,000円	24,600円
低所得者I	8,000円	15,000円

■お問い合わせは保険係まで（内線609）