

## 高齢者・福祉

### いきいき生活教室

日6月13日・27日、7月11日(木)午前10時～11時30分(6月27日のみ正午まで)

場唐子市民活動センター

対市内在住の65歳以上の人

定20人(申込順)

内健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ。

費400円(食材費等)

申・問6月11日(火)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561 ㊟25-3305



市HP

### 令和6年度いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「ぼたん圓」と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間

4月1日(月)～令和7年2月28日(金)

今月号掲載の対象事業	ページ
きらめき市民大学公開講座	16
足腰年齢測定会	16
盆踊り入門教室	17
ファミリー歯科健診	19
個別がん検診(乳がん・子宮頸がん・大腸がん)	20
大人のための健康歯援プログラム	20
セット健診・がん検診	21
いきいき生活教室	22
みんなきらめけ!!ハッピー体操	22
かんたん料理教室	23
第1回スマイルウォーキング	23
ここプロフェスタin唐子	23
こちらウォーキングセンターです	25
月例市民ウォーキング	25

問高齢介護課

☎21-1406 ㊟22-7731



市HP

### みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	6月
市民体育館	3・17日(月)
唐子地区体育館	5・19日(水)
北地区体育館	13・27日(木)
南地区体育館	14日(金)
大岡市民活動センター	6・20日(木)
野本市民活動センター	3・10・24日(月)
高坂丘陵市民活動センター	4・18日(火)
大岡コミュニティセンター	4・18日(火)
きらめき市民大学	10・24日(月)
きらめき市民大学(男性向け)	17日(月)
市民福祉センター	6・20日(木)
すわやま荘	18日(火)

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学(男性向け)は午後2時～3時30分)

※○で囲まれている日は体力測定会を行います。開始時間が30分早まります。

対市内在住の60歳以上の人

持フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲み物  
※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問総合福祉エリア

☎22-5561 ㊟25-3305

高齢介護課

☎21-1406 ㊟22-7731



市HP

### かんたん料理教室

日5月16日、6月20日、7月18日(木)午前10時～正午

場野本市民活動センター

対市内在住の65歳以上の男性

定20人(申込順)

内身近な食材を使った調理実習により、高齢期の栄養のとり方を学ぶ。

費各回400円(食材費等)

申・問5月14日(火)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561 ㊟25-3305



市HP

### 第1回スマイルウォーキング

日6月1日(土)午前8時30分～11時30分  
コース 唐子地区体育館⇄浄空院(往復4キロメートル)

集合場所 唐子地区体育館

対市内在住のおおむね65歳以上の人

定30人(申込順)

内介護予防を目的にサポーターと共にゆっくりと歩く。

持タオル、飲み物、雨具

申・問5月24日(金)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。

☎21-1406 ㊟22-7731

### 民生委員・児童委員の日

毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」と定められ、この日からの1週間を活動強化週間としています。

民生委員・児童委員は「地域住民の身近な相談相手」として、子育て・介護・経済的なことなどの相談を受け、専門機関へのつなぎ役をしています。現在、東松山市では152人の民生委員・児童委員が活動しています。お住まいの地区の担当民生委員・児童委員は、社会福祉課へお問合せください。

問社会福祉課☎21-1408

㊟24-6066



市HP

## 高額医療・高額介護合算制度

世帯の1年間の医療費と介護サービス費の自己負担額を合算して、限度額を超えた場合には、申請により自己負担額の一部を支給します。なお、医療費は令和5年7月31日時点に加入している医療保険制度ごとに計算します。

対象となる世帯 次の全てに該当する世帯

・計算期間(令和4年8月1日～令和5年7月31日の1年間)に、医療保険と介護保険の両方に自己負担額がある世帯

・医療費と介護サービス費の自己負担額の合算額が自己負担限度額を超える世帯

世帯の年間での自己負担限度額

70歳以上の人(65歳以上で後期高齢者医療制度に加入している人も含む)

所得区分	負担限度額	
現役並み所得者Ⅲ	212万円	
現役並み所得者Ⅱ	141万円	
現役並み所得者Ⅰ	67万円	
一般	56万円	
住民税非課税世帯	低所得者Ⅱ	31万円
	低所得者Ⅰ	19万円※

70歳未満の人

所得区分	負担限度額
901万円超	212万円
600万円超901万円以下	141万円
210万円超600万円以下	67万円
210万円以下(住民税非課税世帯除く)	60万円
住民税非課税世帯	34万円

※低所得者Ⅰで介護保険受給者が複数いる世帯の場合は、限度額の適用方法が異なります。

令和5年7月31日時点で東松山市国民健康保険又は後期高齢者医療制度に加入している人

支給対象となる被保険者には、お知らせを5月中に送付します。同封の申請書等に記入し、保険年金課へ申請してください。ただし、計算期間中に、医療保険・介護保険の資格の変更があった場合(転入、勤務先の社会保険等を喪失、後期高齢者医療制度へ移行等)、支給の対象となる旨のお知らせができないことがありますので、お問い合わせください。

令和5年7月31日時点で、勤務先の社会保険等に加入している人

申請方法や必要書類について、勤務先又は加入している健康保険組合等に確認してください。

問保険年金課(国民健康保険) ☎21-1403 ㊟23-0076

(後期高齢者医療制度) ☎63-5004 ㊟23-0076

高齢介護課(介護保険) ☎21-1460 ㊟22-7731



市HP  
(国民健康保険)



市HP  
(後期高齢者医療制度)



## シニアのためのここプロフェスタin唐子

ブースを回って  
豪華景品ゲット

「楽しみたい、働きたい、貢献したい」をテーマに、企業、社会福祉協議会、市役所などが連携し、シニアの元気を応援するイベントを開催します。

日5月25日(土)午前10時～午後2時 場唐子市民活動センター 対主に65歳以上の人

次の講座は事前申込みが必要です。5月1日(水)から電話で申込先へ。

講座名	時間	定員	対象	申込先
特別講演 動けるってスゴイ!! ～長生きってこういうこと～ 講師：市民病院 副院長兼整形外科部長 清水学 先生	午前11時～午後0時30分	70人	どなたでも	市社会福祉協議会 唐子支部 ☎81-5534
はじめてのスマホ講座 講師：株式会社Co-are	①午前10時30分～11時30分 スマートフォンの基本操作、 インターネット検索 ②午後1時～2時 LINE活用	各回 20人	どなたでも	生涯学習課 ☎21-1431 ㊟23-2239

企業体験ブース

企業	内容
明治安田生命保険相互会社	認知機能測定、野菜摂取量の測定(ベジチェック)
株式会社カーブスジャパン	筋力チェック、血管年齢測定、お体の悩み相談
第一生命保険株式会社	血管年齢測定、ミニ講座：絆ノート(エンディングノート)の書き方
株式会社プライムトラスト	筋肉量測定、エステティシャンによるハンドマッサージ体験

「楽しみたい 働きたい 貢献したい」ブース

出展ブース	内容
シニアクラブ	会員活動の案内・入会案内
比企医師会在宅医療相談窓口	相談窓口紹介、私の意思表示ノート配布
ポッチャ体験会	ポッチャ(年齢、性別、障害のあるなしに関わらず全ての人と一緒に競い合えるスポーツ)の体験
シルバー人材センター	会員活動の案内・相談
地域いきいきつながりカフェ	お茶を楽しみながら、みんなでおしゃべり

問高齢介護課☎22-7733 ㊟22-7731



市HP