

### いきいき生活教室

日7月12日・26日、8月9日(火)  
午前10時～11時30分(2回目のみ正午まで)  
場高坂市民活動センター  
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7月5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

### 配食サービス

食生活の改善と健康増進を図るため、栄養バランスに配慮した食事をお届けします。また、お届け時に安否確認をします。  
対市内在住の身体的又は精神的な事情により調理等に支障のある人で、65歳以上のひとり暮らしの人や高齢者世帯の人など  
費1食400円(普通食)  
※治療食やおかずだけでも可。ただし、料金は異なります。  
申・問高齢介護課  
☎21-1406 ☎22-7731

### ねたきり老人等手当

支給額 月額5,000円  
対市内在住の65歳以上で、次の全てに該当する人  
・食事、入浴、排せつなどの介護が常時必要で、寝たきり又は重度の認知症状態が6か月以上継続している人  
・病院、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)などに入院・入所していない人  
・市民税非課税世帯に属する人  
・介護保険法の要介護認定を受けてサービスを利用している人  
申・問高齢介護課  
☎21-1406 ☎22-7731

## 後期高齢者医療制度の保険料

### 保険料の計算

| 令和4年度                   |          |
|-------------------------|----------|
| 均等割額(被保険者全員が均等に負担する部分)  | 44,170円  |
| 所得割率(被保険者の所得に応じて負担する部分) | 8.38%    |
| 年間保険料上限額                | 660,000円 |

※保険料は、被保険者1人ごとに埼玉県後期高齢者医療広域連合が計算します。  
※保険料額(年額)は、均等割額と所得割額(前年の所得をもとに算定した基礎控除後の総所得金額等×所得割率)の合計です。

既に特別徴収(年金からの差引き)により保険料を納めている場合は次の表のとおりです。

| 年金受給月 | 4月                       | 6月 | 8月  | 10月 | 12月 | 2月 |
|-------|--------------------------|----|---|-----|-----|----|
| 保険料額  | 前々年(令和2年)の所得をもとに算出した仮算定額 |    | 前年(令和3年)の所得をもとに算出した本算定額から4・6・8月に納付済みの保険料額を差し引いた金額 |     |     |    |

※4・6・8月の保険料額と10・12・2月の保険料額が異なる場合があります。

### 保険料の納め方

| 納付方法 | 特別徴収<br>(年金からの差引き)   | 普通徴収<br>(納付書又は口座振替)          |
|------|--|------------------------------|
| 対象   | 年額18万円以上の年金を受給している人で、後期高齢者医療保険料額と介護保険料額の合計額が特別徴収対象年金の受給額の1/2を超えない人 | 左記以外の人又は納付方法変更申請をした人         |
| 通知   | 7月中に保険料額決定通知を郵送  | 7月中に納付書(口座振替の場合は保険料額決定通知)を郵送 |

### 保険料の軽減措置

・所得の低い人は、世帯の所得の合計額により均等割額が軽減されます。  
・後期高齢者医療制度に加入する前日に健康保険組合等の被扶養者であった人は、均等割額が加入後2年間に限り5割軽減され、所得割

額はかかりません。被扶養者であったかどうかは健康保険組合等からの情報提供により判定します。情報提供がない場合、被扶養者であっても保険料が軽減されていないことがありますので保険年金課までご連絡ください。

問保険年金課 ☎63-5004 ☎23-0076



## 高齢者・福祉

### 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          | 7月          | 定員  |
|--------------|-------------|-----|
| 市民体育館        | 4日(月)       | 90人 |
| 唐子地区体育館      | 6・20日(水)    | 40人 |
| 北地区体育館       | 14・28日(木)   | 70人 |
| 南地区体育館       | 8・22日(金)    | 70人 |
| 大岡市民活動センター   | 7・21日(木)    | 35人 |
| 野本市民活動センター   | 4・11・25日(月) | 55人 |
| 高坂丘陵市民活動センター | 5・19日(火)    | 30人 |
| 大岡コミュニティセンター | 5・19日(火)    | 40人 |
| きらめき市民大学     | 11・25日(月)   | 40人 |
| 市民福祉センター     | 7・21日(木)    | 30人 |
| すわやま荘        | 19日(火)      | 35人 |

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センターは午後2時～3時30分)

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(敷物用)、体育館履き、飲物  
※事前申込は不要  
問総合福祉エリア  
☎22-5561 ☎25-3305  
高齢介護課 ☎21-1406 ☎22-7731

### シルバー人材センター会員募集

働くことに生きがいを持って地域社会に貢献できる人を募集します。

#### 入会説明会

日毎月第3木曜日午前10時～11時  
※8月以降の開催日時はお問合せください。

対市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある人

申・問シルバー人材センター  
☎22-2245 ☎22-7655



### 胃がん検診(集団)

日7月27日(水)・29日(金)・30日(土)、8月1日(月)  
※全て午前中  
場保健センター  
対市内在住の30歳以上の人  
※過去に盲腸や帝王切開を含む開腹手術を受けた人は対象外  
定各日80人  
内バリウムによるレントゲン検査  
費900円  
※70歳以上、生活保護受給者証持参者は無料  
申・問6月9日(木)から直接、電話又はFAXで健康推進課へ。  
☎24-3921 ☎22-7435  
※詳細は「令和4年度保健センター行事日程表」又は市HPをご確認ください。

### 市民健康増進センター教室(たのしいフラ・ヨガ教室)

□たのしいフラ(全12回)  
日7月5日～9月27日毎週火曜日(8月16日を除く)午前11時30分～午後0時30分  
□月曜ヨガ(全11回)  
日7月4日～9月26日毎週月曜日(8月15日、9月12日を除く)午前10時～11時  
□水曜ヨガ(全12回)  
日7月6日～9月21日毎週水曜日午後1時～2時  
□木曜ヨガ(全12回)  
日7月7日～9月29日毎週木曜日(8月11日を除く)午前10時～11時  
□土曜ヨガ(全12回)  
日7月2日～9月24日毎週土曜日(9月10日を除く)午後1時～2時  
■共通事項  
定各15人(先着順)  
対15歳以上の人(中学生を除く)  
費1回500円(入館料別)  
申教室開始1時間前～教室開始15分後に受付  
※各教室とも都合の良い日に参加できます。  
※参加費は券売機精算です。  
場・問市民健康増進センター  
☎31-2660 ☎31-2661



## 健康

### ファミリー歯科健診

日7月13日(水)午後1時30分～2時30分  
場保健センター  
対市内在住の人  
内歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)  
持歯ブラシ、母子健康手帳(妊産婦、未就学児)、バスタオル(未就学児)  
申・問事前に健康推進課へ。  
☎24-3921 ☎22-7435

### 埼玉県コバトン健康マイレージ臨時受付窓口の開設

日7月28日(木)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分、7月29日(金)午後1時30分～3時30分  
場保健センター  
対市内在住の18歳以上の人  
内予約者に歩数計をお渡しします。また、希望者は体力測定も行えます。  
持事前に郵送する参加申込書と予約票、身分証明書  
申・問6月10日(金)から7月8日(金)までに直接、電話又はFAXで健康推進課へ。  
☎24-3921 ☎22-7435

### 乳がん検診(集団)

日7月16日(土)午前、19日(火)午前・午後、20日(水)午前・午後  
※受付時間はこちらで指定し、後日受診券はがきでお知らせします。  
※7月19日(火)・20日(水)は午後のみ託児あり(要申込)。  
場保健センター  
対市内在住の40歳以上の女性で、昨年度、市の乳がん検診を受けていない人  
定各60人  
費1,200円(40～69歳)  
※70歳以上、生活保護受給者証持参者・クーポン持参者は無料  
申・問6月9日(木)から直接、電話又はFAXで健康推進課へ。  
☎24-3921 ☎22-7435  
※詳細は「令和4年度保健センター行事日程表」又は市HPをご確認ください。