



## 健康

### 市民健康増進センター教室

□月曜ヨガ(全12回)

日 10月2日～12月25日 毎週月曜日  
午前10時～11時※10月9日(祝)は休み

□たのしいフラ(全11回)

日 10月3日～12月19日 毎週火曜日  
午前11時30分～午後0時30分  
※10月31日(火)は休み

□ZUMBA(全12回)

日 10月3日～12月19日 毎週火曜日  
午後3時～4時

□パンチキック(全12回)

日 10月4日～12月27日 毎週水曜日  
午後1時～2時※11月29日(水)は休み

□木曜ヨガ(全12回)

日 10月5日～12月28日 毎週木曜日  
午前10時～11時※11月23日(祝)は休み

□ピラティス(全12回)

日 10月5日～12月28日 毎週木曜日  
午後1時～2時※11月23日(祝)は休み

□バランスコーディネーション(全12回)

日 10月6日～12月22日 毎週金曜日  
午前10時～11時

□はじめて太極拳(全12回)

日 10月1日～12月17日 毎週日曜日  
午前10時～11時

□背骨コンディショニング(全2回)

日 9月17・24日(日) 午前10時～11時

#### ■共通事項

場 市民健康増進センター

対 15歳以上の人(中学生は除く)

定 各25人(先着順)

費 1回500円(入館料別)※券売機精算

申 教室開始1時間前～教室開始15分後  
※各教室とも都合の良い日に参加できます。

※状況により変更する場合があります。

問 市民健康増進センター

☎31-2660 ☎31-2661

### 乳がん検診(集団)

日 10月19日(木)・20日(金)・23日(月) 午前※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。

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

内 問診、乳房の視触診・マンモグラフィ  
※詳細は「令和5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。

費 40～69歳1,200円

※70歳以上と生活保護受給者証、クーポン持参者は無料

申・問 9月7日(木)から直接又は電話で健康推進課へ。

☎24-3921

☎22-7435



市HP



## 高齢者・福祉

### 重度心身障害者医療費助成制度の所得審査及び受給者証の交付

重度心身障害者医療費受給者証は、前年の所得をもとに、毎年所得判定を行い、1年ごとに更新されます。助成対象となる人には受給者証を交付し、助成対象外となる人には支給停止通知書を送付します。

9月下旬に通知しますので、10月になっても届かない場合はお問い合わせください。また、新しい受給者証(有効期間の始期が令和5年10月1日のもの)が届きましたら、10月1日以降に差替えをお願いします。

古い受給者証は障害者福祉課に返却するか、本人で裁断するなどの処分をしてください。

問 障害者福祉課

☎21-1452 ☎24-6066

### 年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

老齢・障害・遺族基礎年金を受給している人で、所得額が前年より低下したこと等により、令和5年度において新たに支給対象となる人には、順次、日本年金機構から請求手続きのご案内が届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し、指定された期間内に日本年金機構へ提出してください(すでに年金生活者支援給付金を受給している人は、新たな手続きは不要です)。令和5年10・11月分(12月振込分)から支給されます。

令和5年4月2日以降に年金を受給し始めた人は、年金の請求手続きと併せて年金生活者支援給付金の請求手続きをしてください。

#### □老齢年金生活者支援給付金

対 次の全てに該当する人

- ・65歳以上で老齢基礎年金を受給している人
- ・世帯員全員の市県民税が非課税の人
- ・前年の年金収入額とその他の所得額の合計が878,900円以下の人

#### □障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金

対 前年の所得が「4,721,000円+税法上の扶養親族の数×38万円(注意)」以下の人

(注意) 扶養等の種類により変動することがあります。

#### 不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や市役所、厚生労働省から、電話で口座番号やクレジットカード情報を聞いたり、手数料等の金銭を求めたりすることはありません。

問 年金給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

川越年金事務所 ☎049-242-2657

保険年金課 ☎21-1434 ☎23-0076

### 避難行動要支援者避難支援制度

災害時に自力で避難することが難しい高齢者や障害者など(避難行動要支援者)が、速やかに避難支援を受けられるようにするための制度です。要支援者に同意を得て「避難行動要支援者名簿」を作成し、関係機関に配付しています。

#### 名簿に載る人

- ・要介護認定3～5を受けている人
- ・身体障害者手帳1級、2級を所持する人(内部障害除く)
- ・療育手帳A、Bを所持する人(18歳未満除く)
- ・精神障害者保健福祉手帳1級、2級を所持する人(18歳未満除く)

※上記に該当しない場合でも災害時に自力避難が困難な場合は、申請により登録できます。

#### 名簿の配付先

警察、消防、自治会(自主防災組織)、民生委員など

#### 個別避難計画

具体的な避難支援の方法を記載した「個別避難計画(緊急連絡先、避難支援者、避難場所、避難時の配慮事項、かかりつけ医など)」を作成し、名簿と併せて配付します。

問 社会福祉課

☎21-1455 ☎24-6066

### いきいき生活教室

日 10月19日、11月2日・16日(木)  
午前10時～11時30分(11月2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 10月12日(木)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561 ☎25-3305

### 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	10月
市民体育館	2・16日(月)
唐子地区体育館	4・18日(水)
北地区体育館	12・26日(木)
南地区体育館	13日(金)
大岡市民活動センター	19日(木)
野本市民活動センター	2・23日(月)
高坂丘陵市民活動センター	3・17日(火)
大岡コミュニティセンター	3・17日(火)
きらめき市民大学	23日(月)
きらめき市民大学(男性向け)	16日(月)
市民福祉センター	5・19日(木)
すわやま荘	17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)

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。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

### 第3回スマイルウォーキング

日 10月14日(土) 午前8時30分～11時30分

コース 市民文化センター⇄將軍塚古墳(約4キロメートル)

集合場所 市民文化センター

対 市内在住でおおむね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 飲物、雨具

申・問 9月29日(金)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。

☎21-1406 ☎22-7731



### 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ばたん圓と交換できます。※いきいきパス・ポイントカードは、高齢介護課、各市民活動センターで交付・再交付の受付をしています。

対 市内在住の65歳以上の人

#### ポイント付与期間

令和6年2月29日(木)まで

※年度が変わると付与されたポイントは失効します。

#### ばたん圓交換申込期間

令和6年3月15日(金)まで

※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
大岡の歴史－大雷神社の彫刻と大岡伝承の地を巡る－	11
初心者のためのヨガ教室	11
社会教育講座 いきいきシルバー講座	14
大人のための健康歯援プログラム	18
ファミリー歯科健診	18
胃がん検診(個別)	18
市民健康増進センター教室(シェイプアップ教室)	19
シニアのための“ここプロ”フェスタ in 大岡	19
市民健康増進センター教室	20
乳がん検診(集団)	20
いきいき生活教室	21
みんなきらめけ!!ハッピー体操	21
第3回スマイルウォーキング	21
認知症サポーター養成講座	22
こちらウォーキングセンターです	24
月例市民ウォーキング	24

問 高齢介護課 ☎21-1406 ☎22-7731