

平成23年度

# 介護予防講座

寝たきりなど、介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復させる取り組みを始めませんか。

回	日時	内容	定員	申込期限
1	8月25日(木) 13:30～15:00	・ 知っておこう！介護保険制度や関市福祉サービス 【講師】 中央地域包括支援センター主任ケアマネジャー 高齢福祉課職員	30人	8月17日(水)
2	9月29日(木) 13:30～15:00	・ 認知症について 「認知症の理解と予防、そして対応方法」 「いつまでも安心して暮らせる地域にするには」 【講師】 中央地域包括支援センター保健師・社会福祉士	30人	9月21日(水)
3	10月5日(水) 13:30～15:00	・ 食欲の秋「栄養バランスについて考えよう」 ・ 今からでも遅くない「口腔ケア」 【講師】 関市保健センター管理栄養士・歯科衛生士	30人	9月26日(月)
4	11月18日(金) 13:30～15:00	・ 自分の体力を知ろう！体力測定とリフレッシュ体操 【講師】 中央地域包括支援センター保健師	20人	11月11日(金)

※申し込み多数の場合は、抽選して決定します。

**場 所** わかくさ・プラザ「総合福祉会館3階・会議室」  
**対 象** 市内在住の65歳以上の方  
**参加料** 無料  
**申込先** 中央地域包括支援センター ☎ 25-2988

## 国民健康保険からのお知らせ

### 高齢受給者証の更新

現在お持ちの高齢受給者証の有効期限は、7月31日です。

高齢受給者証は、70歳以上75歳未満の国民健康保険の被保険者に交付しており、保険証と一緒に医療機関に提示してもらうものです。

所得などによって自己負担割合を判定し、8月1日から有効のものを7月31日までに郵送します。

### 限度額適用・標準負担額減額認定証の申請

有効期限が7月31日までの限度額適用・標準負担額減額認定証が交付されている方に、申請のための案内を7月上旬に郵送しました。案内が届いていない方や、今まで認定証をお持ちでなかった方で、入院の予定があり、高額療養費に該当すると思われる方は申請してください。なお、認定証の交付日は申請月の1日ですので、お気を付けてください。

この認定証は、国保税を滞納していると交付できません。また、70歳以上の方の場合、低所得の方(同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税)にのみ交付できます。入院時の医療費の自己負担が高額になった時に、この認定証を医療機関に提示すれば、支払い額が自己負担限度額までになります。

### ◆照会先

国保年金課国保係 ☎ 7701

