



# 健康

## 市民健康増進センター教室

☐月曜ヨガ(全12回)

☑7月1日～9月30日毎週月曜日午前10時～11時 ※8月12日、9月16日は休み

☐たのしいフラ(全12回)

☑7月2日～9月24日毎週火曜日午前11時30分～午後0時30分 ※8月13日は休み

☐ZUMBA(全12回)

☑7月9日～9月24日毎週火曜日午後3時～4時

☐パンチキック(全12回)

☑7月3日～9月25日毎週水曜日午後1時～2時 ※8月14日は休み

☐木曜ヨガ(全12回)

☑7月4日～9月26日毎週木曜日午前10時～11時 ※8月15日は休み

☐ピラティス(全12回)

☑7月4日～9月26日毎週木曜日午後1時～2時 ※8月15日は休み

☐バランスコーディネーション(全12回)

☑7月5日～9月27日毎週金曜日午前10時～11時 ※8月16日は休み

☐はじめて太極拳(全11回)

☑7月7日～9月29日毎週日曜日午前10時～11時 ※9月8・15日は休み

☐48式太極拳(全1回)

☑7月7日(日)午前11時30分～午後0時30分

☐背骨コンディショニング(全2回)

☑7月14・21日(日)午前11時30分～午後0時30分

### ■共通事項

☑15歳以上の人(中学生は除く)

☑定各25人(先着順)

☑受付 教室開始1時間前～教室開始15分後

☑費1回500円(入館料別) ※券売機精算

☑場・市民健康増進センター

☑☎31-2660 ☎31-2661

※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。

## 蚊が媒介する感染症の予防対策

蚊が発生する季節を迎えました。病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。

屋外で活動する際は、肌の露出を避け、虫よけ剤を使用してください。

また、蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすことも大切です。

☑健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435



市HP(ジカ熱)



市HP(デング熱)

## 高齢者・福祉

### 巡回聴覚障害者相談

☑7月24日(水)①午前10時～正午

②午後1時30分～3時30分

☑場①嵐山町ふれあい交流センター(比企郡嵐山町大字菅谷445-1)

※手話通訳・要約筆記の用意あり

②自宅等(訪問相談) ※事前予約制

☑対聴覚障害者又は聴覚障害者に関わりのある人

☑内相談内容は何でも構いません(例:子育て、仕事、結婚、病気、隣家や職場の人間関係、お金の貸し借りなど)。

☑申・市民健康増進センター

☑☎048-814-3353 ☎048-814-3355

### いきいき生活教室

☑8月23日、9月6・20日(金)午前10時～11時30分(9月6日のみ正午まで)

☑場松山市民活動センター

☑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・市民健康増進センター ☎22-5561 ☎25-3305

☑☎22-5561 ☎25-3305



市HP

## 国民健康保険の保険証を送付します

新しい保険証を7月中に世帯ごとにまとめて世帯主宛てに簡易書留で郵送します。8月になっても届かない場合は、保険年金課までお問い合わせください。

新しい保険証(ピンク色)は8月1日から使えます。古い保険証(灰色)は、8月になってから保険年金課又は各市民活動センターに返却するか、ご自身で裁断する等の処分をしてください。70歳、75歳になる人は、保険証の有効期限が短くなる場合があります。対象となる人には有効期限前に別途保険証等を郵送します。

☑保険年金課 ☎21-1403 ☎23-0076

## 後期高齢者医療制度の保険証を送付します

新しい保険証を7月中旬に郵送します。8月になっても届かない場合は、保険年金課までお問い合わせください。また、新しい保険証(有効期限が令和7年7月31日で、左側に青色のラインが入ったもの)が届きましたら、古い保険証(有効期限が令和6年7月31日で、左側に緑色のラインが入ったもの)を保険年金課又は各市民活動センターに返却するか、ご自身で裁断する等の処分をしてください。

### 自己負担割合

後期高齢者医療被保険者が医療機関を受診する際の自己負担割合は、前年中の所得や収入をもとに判定を行い、その負担割合は8月から翌年7月までの1年間適用されます。

負担割合	基準
1割	住民税課税所得が28万円未満の被保険者(同じ世帯の被保険者全員が28万円未満)
2割	住民税課税所得が28万円以上の被保険者及び同じ世帯の被保険者
3割	住民税課税所得が145万円以上の被保険者及び同じ世帯の被保険者

※「2割負担」又は「3割負担」に該当する人については、収入が一定基準額未満の場合、負担割合が下がります。

☑保険年金課 ☎63-5004 ☎23-0076

## シニアボランティアポイント制度



高齢者がボランティア活動を通じて地域貢献や自身の介護予防に取り組むことを支援するために、活動実績に対してポイントを付与する制度です。

事前に登録し、ポイント付与の対象となる活動を通して受け取ったポイントは、年額で最大5,000円の転換交付金に換えることができます。

☑市内在住の65歳以上の人(介護保険料を滞納していないこと)

☑費無料(任意保険料は別途)

☑持介護保険証

☑申・市民社会福祉協議会

☑☎23-1251 ☎23-8898



市HP

## 7月は虐待ゼロ推進月間です!

虐待を発見した、虐待を受けている、虐待をしてしまったなどの場合は「埼玉県虐待通報ダイヤル #7171(虐待ない、絶対ない社会へ)」に電話してください。

☑障害者福祉課(障害者虐待防止センター) ☎63-5032 ☎24-6066  
☑高齢介護課 ☎22-7733 ☎22-7731



県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	8月
唐子地区体育館	7・21日(水)
北地区体育館	8・22日(木)
南地区体育館	9・23日(金)
大岡市民活動センター	1・15日(木)
野本市民活動センター	26日(月)
高坂丘陵市民活動センター	6・20日(火)
大岡コミュニティセンター	6・20日(火)
市民福祉センター	1・15日(木)
すわやま荘	20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・ヨガマット等(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。

☑場総合福祉エリア

☑☎22-5561 ☎25-3305

☑高齢介護課

☑☎21-1406 ☎22-7731



市HP

## 生活のこと 仕事のこと 自立相談支援窓口にご相談ください



生活のお困りごとについて、専門の相談員が課題や悩みごとと一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。本人だけではなく、ご家族からの相談も受けています。早めの相談が早期の解決につながります。まずはお気軽にお問い合わせください。

☑対生活にお困りの人(生活保護受給者を除く)

☑内相談例

・退職したが、次の仕事がなかなか見つからず、貯金も少なくなり、生活に困っている。

・毎月の収入が不安定で、月によってはいつの間にか食費が不足することもあり、生活に困っている。

・アパートの家賃を支払うことができなくなり、退去しなければならないが、引っ越しの費用を用意できずに困っている。

・働かなければならないと考えているが、長い間家から出たことがなく、仕事をすることに不安がある。

### 支援の内容

課題を整理した上で「住まいに関する支援」「就労に関する支援」「家計の管理に関する支援」「関係機関への連携」を行っています。

### 自立相談支援

相談支援員が相談者と一緒に、どのような課題があり、

どのような支援が必要かを考えます。具体的なプランを作成し、寄り添いながら問題解決に向けた支援を行います。

### 住居確保給付金

仕事を辞めたり、仕事先の都合で休まざるをえなくなったときに、家賃に関する給付金を受けることができます(利用には一定の要件あり)。

### 就労支援・就労準備支援

就職するための方法を一緒に考え、求人の紹介や就労などを支援します。また、すぐに就職することが難しい人に対し、就労体験等、就職に向けた支援や就労機会の提供を行います(利用には一定の要件あり)。

### 一時生活支援・地域居住支援

住居が定まっていない等の人に対して、一時的な宿泊場所や衣食を提供しながら、生活上の相談・援助、住居を探す支援を行います(利用には一定の要件あり)。

### 家計改善支援

収支のバランスが取れず、家計に課題を抱えている人に対し、一緒に家計表の作成を行いながら、生活の立て直しができるように支援します(利用には一定の要件あり)。

### 関係機関への連携

課題解決のために必要な関係機関を探し、案内や同行の支援をします。

☑申・市民社会福祉協議会 ☎21-1455 ☎24-6066



市HP