

介護予防講演会 「体操で楽しくフレイル予防」

日 12月16日(土)午後1時30分～3時
(受付午後1時から)
場 野本市市民活動センター
対 市内在住の65歳以上の人
定 150人(申込順)
講師 NHKテレビ・ラジオ体操指
導者 鈴木大輔さん
※手話通訳あり
持 体育館履き
申・問 11月1日(水)～12月15日(金)に
直接、電話又はFAXで総合福祉エ
リアへ。☎22-5561 25-3305

高齢者・福祉

国民年金保険料控除証明書の送付

国民年金保険料は社会保険料控除として、その年の課税所得から控除することができます。日本年金機構から年末調整や確定申告の際に添付する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整・確定申告まで大切に保管してください。なお、控除の対象となるのは、令和5年1月1日～12月31日に納付した保険料で、過年度分や追納保険料なども含まれます。

10月下旬～11月上旬に送付される人
令和5年1月1日～10月2日に国民年金保険料を納付した人が対象です。証明内容は、納付済国民年金保険料額と年内に納付が見込まれる納付見込額です。

令和6年2月上旬に送付される人
年の途中から国民年金に加入した場合など、10月～11月の送付対象にならなかった人で、10月3日～12月31日に国民年金保険料を納付した人が対象です。

問 ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004(050から始まる電話の場合は03-6630-2525)
川越年金事務所
☎049-242-2657 049-245-8919
保険年金課
☎21-1434 23-0076

お近くの病院や介護施設を知りたいときは



病院、歯科、薬局、介護サービス事業所の情報が手軽に検索できる「比企地区在宅医療・介護情報検索システム」をHPから見るができます。

所在地、診療科、サービス内容などを簡単に調べられ、地図も掲載されますので、ぜひご利用ください。

問 高齢介護課
☎22-7733
22-7731



検索システム

認知症検診

医療機関で、問診形式の認知症検診を受けてみませんか。市では、認知症の早期発見や早期診断・治療につなげるため、認知症検診事業を行っています。

日 12月25日(月)まで
対 検診日に市内に住民票がある人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない70歳(昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ)・75歳(昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ)に達する人
費 無料(1人1回限り)

※対象者には、5月下旬に案内通知を送付しています。実施医療機関に直接申込み、受診してください。

問 高齢介護課
☎22-7733
22-7731



市HP

地域包括支援センター便り

認知症予防

認知機能の低下を防ぐため、日々の生活の中で「認知症予防」に取り組みましょう。

食事で予防

- ・バランスのよい食事を3食しっかりとしましょう!
- ・脳に良い食品(サバ・イワシ・アジ等の魚や野菜、果物)を積極的にとりましょう。



運動で予防

- ・できるだけ毎日体を動かしましょう!
- ・頭を使いながら運動すると効果的です(ウォーキングをしながら計算やしりとりを行うなど)。



趣味や地域活動で予防

- ・積極的に人との交流や外出の機会を増やしましょう!
- 認知症は予防と同時に「早期発見」も大事です。認知症かもしれないと思ったら、一度かかりつけ医等に相談しましょう。



問 市地域包括支援センター(高齢介護課)
☎22-7733 22-7731

「私の意思表示ノート」を配布します

人生の終盤に受けた医療やケアを周囲に伝えることはとても大切です。

このノートは、もしものときのために、自分の望む意思を元なうちから考え、家族やかかりつけ医などに伝え、知ってもらうためのノートです。

人生100年時代の今、自分らしい最期を迎えるために、ぜひ「私の意思表示ノート」をご活用ください。

記入後は、家族やかかりつけ医などと共有し、話し合うこと(人生会議)をおすすめします。そして気持ちの変化に合わせて修正していくノートです。

配布場所 高齢介護課、各図書館、各市民活動センター、比企医師会在宅医療連携拠点(保健センター2階)

問 高齢介護課
☎22-7733
22-7731



市HP

緊急通報システム

命の危険を伴うような急病や発作の懸念があり、緊急時に消防署への連絡が困難な人の自宅に、ボタンを押すだけで受信センターへ連絡できる機器を設置します。受信センターでは、利用者の状況によって、緊急の場合には消防署に通報し、緊急でない場合は家族等協力者へ連絡します。

※固定型通報装置と、自宅に固定電話回線がない人等が対象の携帯型通報装置の2種類があります。

対 持病等で常時注意が必要であり、緊急時の対応が困難な高齢者等

申・問 高齢介護課
☎21-1406 22-7731



徘徊高齢者等家族支援サービス

徘徊の心配がある高齢者等へ位置情報を発信する携帯機器を貸し出します。機器を携帯して徘徊した場合、家族はスマートフォン等のインターネット端末での検索や、コールセンターへの問合せで位置情報を確認できます。また、要請に応じ現場急行サービスを行い、利用者の安全を確保します。

対 市内に住所を有し、徘徊の可能性のある人で、65歳以上の人又は療育手帳の交付を受けている人など

費 7,700円(申込時)
申・問 高齢介護課
☎21-1406 22-7731

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	12月
市民体育館	4・18日(月)
唐子地区体育館	6・20日(水)
北地区体育館	14日(木)
南地区体育館	8・22日(金)
大岡市民活動センター	7・21日(木)
野本市民活動センター	4・11・25日(月)
高坂丘陵市民活動センター	5・19日(火)
大岡コミュニティセンター	5・19日(火)
きらめき市民大学	11・25日(月)
きらめき市民大学(男性向け)	18日(月)
市民福祉センター	7・21日(木)
すわやま荘	19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

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。

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
きらめき市民大学「オープンキャンパス」	13
大人のための健康歯援プログラム	16
ファミリー歯科健診	16
東松山市×カーブスジャパン共催からだの衰え度チェック	16
介護予防講演会「体操で楽しくフレイル予防！」	18
認知症検診	18
みんなきらめけ!!ハッピー体操	19
こちらウォーキングセンターです	21
月例市民ウォーキング	21

問 高齢介護課
☎21-1406
22-7731



市HP

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1木曜日午前10時～11時
対 市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある人
問 シルバー人材センター
☎22-2245 22-7655