市民ボウリング大会

日時　10月16日(日)午前9時15分受け付け
会場　藤岡ボウル
種目　男女別▽ジュニア(高校生以下)の部▽マイボール一般の部▽マイボールシニアの部▽ハウスボール(一般・シニア混合)の部
※シニアは当日50歳以上の人
対象　市内在住・在勤・在学の人、市ボウリング協会会員
定員　56人(先着順)
参加料　▽一般＝2000円▽高校生以下＝1500円
※貸し靴代込み
その他　マイボール部門はアメリカン方式、他はヨーロピアン方式の3ゲーム
申し込み・問い合わせ　10月14日(金)までに藤岡ボウル(☎㉔2570)へ

スポーツ医科学講演会

日時　10月19日(水)午後7時～9時
会場　総合学習センター体育館
演題　スポーツをする人の体づくりとは？
講師　上條隆さん(高崎商科大学短期大学部特任教授)
対象　市内在住・在勤・在学の人
参加料　無料
申し込み・問い合わせ　9月16日(金)までにスポーツ課へ

健康福祉

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金生活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。

令和4年度も新たに年金生活者支援給付金の支給対象になり得る人に対し、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書が送付されます。書類が届いたら、同封のリーフレットを読み、ハガキ(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入して郵送してください。

老齢年金生活者支援給付金

支給要件　▽65歳以上で老齢基礎年金の受給者▽同一世帯の全員が市民税が非課税▽年金とその他の所得の合計が88万1200円以下
給付額　保険料納付済期間などに応じて算出

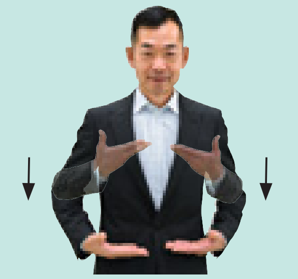
障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金

支給要件　▽障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者▽前年所得が472万1000円以下(扶養親族数に応じて増額)
給付額　▽障害等級2級および遺族である人＝月額5020円▽障害等級1級の人＝月額6275円
その他　ハガキ(年金生活者支援給付金請求書)に記載している期限までに日本年金機構へ提出してください。支給要件を満たす場合、2年目以降の手続きは原則不要です
申し込み・問い合わせ　給付金専用ダイヤル(☎0570・05・4092)・保険年金課(☎㊵2259)

手話をやってみよう(第42回)

手話は音声言語と異なり、手指や体の動き、表情を使って視覚的に表現する言語です。
手話が身近な言語となるよう、皆さんもやってみましょう。
今月は「安心」を紹介します。

【安心】



両手のひらを上にして小指側を両胸に当て、なで下ろす

問い合わせ　福祉課(☎㊵2384)

高齢者水中健康体操

日時　9月29日～令和5年3月30日の木曜日(全22回)午後1時～2時
会場　みずとぴあ藤岡
内容　水中でのウオーキングや軽い体操
対象　市内在住の65歳以上で、6カ月間参加できる健康な人
※通院している人はかかりつけ医に相談してください
定員　25人(先着順)
※新規申込者優先
参加料　無料(別途入場料が必要です)
申し込み・問い合わせ　9月8日(木)～14日(水)に電話で元気長寿課(☎㊵2809)へ

成人健康相談

日時　9月30日(金)午後1時～4時(要予約)
会場　市保健センター
内容　▽健康や栄養についての相談会▽血管年齢測定▽体組成測定など
持ってくる物　各種検診結果票・健康手帳・お薬手帳など相談対象者の健康状態が分かる物
その他　▽相談は家族など本人以外でも受け付けます▽ペースメーカー利用者は体組成測定を行えません
問い合わせ　健康づくり課(☎㊵2808)

後期高齢者医療被保険者証の更新および2割負担導入について

後期高齢者医療被保険者証の更新

現在使用している後期高齢者医療被保険者証は9月30日(金)で有効期限が切れます。新しい被保険者証を9月中に郵送しますので、手元に届いたら氏名・住所などの記載内容を確認し、10月1日(土)から使用してください。75歳以上の人、障害認定を受けた65歳以上の人が対象で、新しい被保険者証はだいだい色です。有効期限が切れた被保険者証は各自で処分してください。

2割負担の導入

10月1日(土)から、保険医療機関の窓口で支払う医療費の自己負担割合に「2割」の区分が加わり、1～3割の3区分となります。窓口負担が2割となる人は、現役並み所得者(3割負担)を除き、一定以上所得のある人です。対象および自己負担限度額は下表を確認してください。

対象		自己負担限度額	
	一般Ⅱ	外来(個人)	外来＋入院(世帯)
2割負担	①同一世帯に被保険者が1人の場合 住民税課税所得28万円以上かつ年金収入＋その他の合計所得金額が200万円以上 ②同一世帯に被保険者が2人以上の場合 住民税課税所得28万円以上かつ年金収入＋その他の合計所得金額が320万円以上	1万8,000円または(6,000円＋(医療費－3万円)×10%)の低い方を適用	5万7,600円 ※多数回の場合は4万4,400円

※過去12カ月の間に、外来＋入院(世帯)の高額療養費の支給を4回以上受けている場合は、4回目から多数回該当となり、限度額が下がります

更新後の被保険者証有効期間　10月1日(土)～令和5年7月31日(月)
その他　▷今回の更新は被保険者証のみであり、限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証は令和5年7月31日まで使えますので、破棄しないように注意してください▷自分が2割負担の対象となるかなどの問い合わせについては回答いたしません
問い合わせ　保険年金課(☎㊵2259)・県後期高齢者医療広域連合(☎027・256・7171)▷2割負担導入に関する質問＝県後期高齢者医療広域連合専用コールセンター(☎027・331・9133)▷制度見直しに関する質問＝厚生労働省コールセンター(☎0120・002・719)

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します
※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します