



高齢者お元気予報 (第18回)

～「明るく・楽しく 介護予防」地域包括支援センター便り～

健康寿命を延ばそう! 集落で健康づくり始めませんか?

コロナ禍で自粛されていた集落でのサロンも次々と再開され、活気のある高齢者の居場所に人の集まりが戻ってきています。ウィズコロナとして感染予防に配慮しつつ、いきいきとした暮らしを送れるようになりました。

町では、高齢者の健康づくりの取組として、「健康元気もりもり教室」や「悠々教室」を開催し、健康寿命の延伸や介護予防を推進しています。

これら教室の目的は、最終的に集落の公民館等において、地域の仲間や仲よしグループで高齢者の皆さんが自主的に健康づくりに取り組んでいただくためのキッカケづくりであり、集落での実施については地域の皆さんのご理解とご協力が必要となります。

週に1回、月に1回でも構いません。「うちでやってみよう!」という方がおられましたら、地域包括支援センターまたは福



祉課地域共生係にお気軽にご相談ください!皆さんのやる気と実施会場さえあれば、簡単に取り組んでいただけます。体操を指導できるスポーツリーダーの派遣やびんてまり体操DVDの貸出し、取組の運用方法に関する相談等、伴走型でご指導させていただきます。

現在、松尾寺南地区において、月2回の健康づくりを始められました。(この様子は、広報あいしょう令和5年10月号のP.2に掲載しています。)皆さんの集落でも始めてみませんか?

*「健康元気もりもり教室」はスポーツ庁(長官:室伏広治氏)の「スポーツによるまちづくり」の先進事例30自治体の1つに選ばれています。評価されたのは、全国的にも少ない高齢者の健康づくりの継続、になります。

☎ 地域包括支援センター(愛知川庁舎) ☎ 0749-42-4690

おしえてねんきん

20歳になったら国民年金

国民年金第1号被保険者で平成31年(2019年)2月1日以降に出産された方へ

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます!

次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が平成31年(2019年)4月から始まりました。なお、この制度は、国民年金保険料を月額100円程度引き上げることにより、国民年金の被保険者全体によって支えられています。

1. 国民年金保険料が免除される期間

- 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- 多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間の国民年金保険料が免除されます。
- 免除対象期間【色の付いた部分が免除期間】



	3か月前	2か月前	1か月前	1か月後	2か月後	3か月後
単胎の方			出産予定日			
多胎の方			出産予定日			

2. 届出方法

- 出産予定日の6か月前から届出可能です。なお、出産後も届出が可能です。
- 住民登録をしている市(区)役所・町村役場の国民年金担当窓口へ届書を提出してください。
※郵送でもお手続きが可能です。
- 手続きには母子健康手帳など※1が必要です。(出産後は、市区町村で確認できる場合は不要です※2)
※1 郵送で届書を提出する場合は、出産予定日が確認できるページのコピーを添付してください。
※2 別世帯の子の場合、出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類が必要です。

☎ 彦根年金事務所 ☎ 0749-23-1112 住民課(愛知川庁舎) ☎ 0749-42-7692

暮らしの掲示板

☎=電話番号 FAX=ファックス番号 ㊄=電子メール ㊄=申し込み先 ㊄=問い合わせ先



ホームページはこちら



対象者・限度額

- 3歳～5歳児 月額3.7万円
- 0歳～2歳児(住民税非課税世帯に限る) 月額4.2万円

対象施設 認可外保育所、一時預かり事業等

申請書の配布

子ども支援課まで取りに来ていただくか、愛荘町ホームページからダウンロードしてください。

※無償化の対象となるためには、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。認定後の利用料から無償化の対象となりますので3月29日までに子ども支援課へ認定申請書を提出してください。

☎ 子ども支援課(愛知川庁舎) ☎ 0749-42-7693

令和6年度から認可外保育施設等をご利用される皆様へ無償化の手続きはお済ですか?

令和元年10月1日から、幼稚園、保育所等の利用料だけでなく、認可外保育施設等の利用料も無償化の対象となりました。

令和6年度から認可外保育施設等をご利用される場合は、令和6年3月29日までに子ども支援課へ認定申請書を提出してください。ただし、今年度、すでに認定を受け、利用料が無償となっている場合は、新たに申請書を提出していただく必要はありません。



認知症の人への声のかけ方、接し方-説得より納得-

認知症疾患医療センター長による、講演「認知症の人への声のかけ方、接し方-説得より納得-」を豊郷病院で開催します。事前申込・参加費は不要ですので、お気軽にご参加ください。

日時: 令和6年3月30日(土) 14:00~15:30
会場: 豊郷病院 内科外来(3病棟1階) 待合スペース
講演: 認知症疾患医療センター長 成田 実
☎ (公財)豊郷病院 地域連携室 ☎ 0749-35-3001

福祉医療費助成制度のおしらせ

福祉医療費助成制度とは、対象者の保健の向上及び福祉の増進を図るため、病院等で要した医療費の自己負担分を助成する制度です。対象は次の①～⑦いずれかに該当する人です。なお、令和6年4月より①子ども、③重度障がい者の助成対象者が拡充されます。

助成種別	助成対象
① 子ども	●出生から就学前(6歳に達する日以後の最初の3月31日)までの乳幼児 ●高校生世代(義務教育終了後翌日から18歳となる年度の末日まで)【令和6年4月診療分から予定】
② あんしん子育て医療	小学校に入学した4月1日から中学校を卒業する3月31日までの児童
③ 重度障がい者	●身体障害者手帳の交付を受け、障がいの程度が1・2・3級の人 ●知的障がいの程度が重度(A1、A2)と判定された人 ●特別児童扶養手当の支給対象児童で、障がいの程度が1級の人 ●精神障害者保健福祉手帳が1級の人【令和6年4月診療分から予定】 ●精神障害者保健福祉手帳が2級および知的障がいの程度が中度(B1)と判定された人【令和6年4月診療分から予定】
④ ひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)	ひとり親家庭で18歳未満の子どもの扶養している人およびその子ども ※父母のない児童についても、ひとり親家庭の対象として助成します。
⑤ ひとり暮らし(高齢)寡婦	母子家庭で18歳未満の子どもの扶養していたことがあり、1年以上ひとり暮らしをしていて今後も継続する予定の75歳未満の寡婦
⑥ 65歳～74歳老人	65歳以上74歳以下の方で本人、配偶者、扶養義務者(世帯の直系親族および兄弟姉妹、本人を税または保険の扶養に取られている方)全ての方が住民税非課税の人 ※別世帯でも同地帯に居住の実態があれば、課税状況の確認の対象となります。
⑦ 精神障がい者	精神障害者保健福祉手帳が1級、2級の人で、自立支援医療受給者証(精神通院医療)の交付を受けている人

所得制限(配偶者・扶養義務者を含む)などにより、対象とならない場合があります。

助成を受けていない人で対象と思われる人は、お問い合わせください。☎ 住民課(愛知川庁舎)0749-42-7692