

## 介護予防拠点を利用しませんか

☎高齢者支援課介護保険係 ☎63-1418

高齢者の生きがいづくりを応援するため、公民館のバリアフリー化を進め、介護予防拠点である「通いの場」づくりを行っています。介護予防体操、いきいきサロンや高齢者見守りなどの介護予防活動を行っていますので、ぜひご利用ください。

### ●平成29年度整備介護予防拠点一覧

施設名
本村公民館
大平町公民館
岱洋東区公民館
庄山公民館
平山城小路公民館



◀大平町公民館

庄山公民館▶

## 平成30年度 介護保険料の納付通知書を6月中旬に送付します

☎高齢者支援課介護保険係 ☎63-1418

65歳以上で、介護保険料を普通徴収（納付書や口座振替）で納める人に、6月中旬に納付通知書を送付します。特別徴収（年金からの天引き）で納める人には、市民税の確定後、10月初旬に決定通知書を送付します。

介護保険は介護や見守りなど支援が必要となった人が安心して自立した生活を送れるように社会全体で支える制度です。ご理解とご協力をお願いします。

### ●介護保険料

段階	対象者	保険料率	年額保険料(月額)	実際の支払い金額(普通徴収の場合)
1	生活保護受給者	0.45	31,320円(2,610円)	1期 3,420円
	高齢福祉年金受給者			2～10期 3,100円
	前年の基準所得が80万円以下の人			
2	前年の基準所得が80万円を超え、120万円以下の人	0.75	52,200円(4,350円)	1期 5,400円
	前年の基準所得が120万円を超える人			2～10期 5,200円
4	本人が市民税非課税で、前年の基準所得が80万円以下の人	0.9	62,640円(5,220円)	1期 6,840円
	本人が市民税非課税で、前年の基準所得が80万円を超える人			2～10期 6,200円
5	本人が市民税非課税で、前年の基準所得が80万円を超える人	1.0 [基準額]	69,600円(5,800円)	1期 7,500円
	本人が市民税課税で、前年の基準所得が120万円未満の人			2～10期 6,900円
6	本人が市民税課税で、前年の基準所得が120万円未満の人	1.2	83,520円(6,960円)	1期 8,820円
	本人が市民税課税で、前年の基準所得が120万円以上200万円未満の人			2～10期 8,300円
7	本人が市民税課税で、前年の基準所得が120万円以上200万円未満の人	1.3	90,480円(7,540円)	1期 9,480円
	本人が市民税課税で、前年の基準所得が200万円以上300万円未満の人			2～10期 9,000円
8	本人が市民税課税で、前年の基準所得が200万円以上300万円未満の人	1.5	104,400円(8,700円)	1期 10,800円
	本人が市民税課税で、前年の基準所得が300万円以上の人			2～10期 10,400円
9	本人が市民税課税で、前年の基準所得が300万円以上の人	1.7	118,320円(9,860円)	1期 12,120円
				2～10期 11,800円

### ●納期限予定表

期別	納期限
1	7月2日(月)
	7月31日(火)
	8月31日(金)
2	10月1日(月)
	10月31日(水)
3	11月30日(金)
	12月25日(火)
4	1月31日(木)
	2月28日(木)
5	4月1日(月)

### ※基準所得

◎本人が市町村住民税非課税の場合…

公的年金等の収入金額 + 【合計所得金額 - (長期譲渡所得・短期譲渡所得に係る特別控除額)】 - 公的年金等所得金額

◎本人が市町村住民税課税の場合…合計所得金額 - (長期譲渡所得・短期譲渡所得に係る特別控除額)

## 5月31日(木)～6月6日(水)は禁煙週間です

☎保健センター ☎63-1133

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」

禁煙週間のテーマ

喫煙は「肺がん」だけでなく、血管を収縮させて血圧を上げることで、脳卒中（脳梗塞、脳出血など）や虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症など）のリスクも高めます。タバコの煙には喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から出る「副流煙」に分かれます。「3大有害成分」と呼ばれるニコチン、タール、一酸化

### ●禁煙外来（平成30年4月1日現在）

荒尾市民病院	☎63-1115	西原クリニック	☎62-0622
荒尾クリニック	☎63-1166	新生翠病院	☎62-0525
四ツ山クリニック	☎62-0407	山田クリニック	☎62-7722

炭素は、主流煙よりも副流煙により多く含まれ、周囲にいる大切な人たちの健康も奪います。

換気扇の下で喫煙しても、タバコの煙は室内に拡散し、窓を閉めて屋外のベランダで吸っても、窓の隙間を通して室内に入り込みます。

喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。一人で禁煙することも可能ですが、専門の医療機関に相談して禁煙補助薬（ニコチンパッチなど）やサポートを受ける方法もあります。

禁煙に成功した多くの人が3～4回の失敗を経験しています。うまくいかなくても、失敗を良い経験としながらぜひ何度でもチャレンジしてみませんか。

## 荒尾市健康づくり推進員になりませんか

☎荒尾市健康づくり推進員協議会事務局 (保健センター内) ☎63-1133

高齢者の転倒による骨折予防や閉じこもり予防などのために「体力アップ体操」を実施しています。

健康づくり推進員は公民館などで実施している体力アップ体操の指導員として活動したり、研修会や定例会などで推進員同士の交流を図ったりしています。健康に関心のある人、地域の健康づくりに貢献したい人、未経験の人でも大歓迎です。事前研修も行いますので、心配はいりません。あなたも推進員として活動してみませんか。



- 対象 ①②をどちらも満たす人  
①市内に住むおむね65歳以下の人で、健康や運動に関心のある人  
②週に1～2回ほど活動できる人
- 申込締切 6月15日(金)
- 申込方法 保健センターへ電話で申し込み

## 健康手帳の交付を終了します

☎保健センター ☎63-1133

国の制度改正に伴い、今後はご自身でダウンロードして使えるようになりました。申請された人へ交付していた健康手帳は、在庫がなくなり次第交付を終了します。

新しい健康手帳は、厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」のウェブページからダウンロードできます。ホームページを閲覧・印刷出来ない人は、ダウンロードした健康手帳を保健センターで配布しています。



## 風しん抗体検査実施期限と風しんワクチン接種費用助成申請期限を変更します

☎保健センター ☎63-1133

広報4月号掲載の風しん抗体検査の実施期限が平成30年12月28日(金)に変更になりました。

また、風しん抗体検査の結果、風しんワクチンの予防接種を受けた人の接種費用助成申請期限も、平成31年1月31日(木)に変更になりました。

期限までに保健センターで申請するようお願いいたします。