

65歳以上  
対象

# いつまでもハツラツとした 介護予防教室に参加しませんか

介護保険課介護予防係 (☎5722-9608)

## 先着で事前申し込みの教室・講習会

●介護予防まるごと教室 定員 各20人(先着)  
自宅ですぐにできる体操を行い、運動の習慣化を図ります。

会場(老人いこいの家)	日時(記載のないものは10:00~11:30)
駒場(駒場1-26-6)	5月~31年3月(8月を除く)の第2水曜日(全10回)
菅刈(青葉台2-10-18)	5月~31年2月の第3水曜日(全10回)
東山(東山2-24-30)	5月~31年3月(8・1月を除く)の第1火曜日、1/8(火)14:00~15:30(全10回)
上二(上目黒2-10-4)	6~12月(8月を除く)の第1水曜日(全6回)
三田分室(三田2-10-33)	5~7月の第3木曜日(全3回)
下目黒(下目黒2-20-19)	5~9月(8月を除く)の第2月曜日(全4回)
不動(下目黒6-8-23)	5月~31年1月(8月を除く)の第3火曜日13:30~15:00(全8回)
上目黒(上目黒4-18-15)	6~10月(8月を除く)の第3火曜日、11月~31年2月の第3金曜日13:30~15:00(全8回)
中町(中町1-6-19)	5月~31年2月(8月を除く)の第3木曜日(全9回)
五本木(五本木2-11-29)	6~9月の第1火曜日(全4回)
鷹番(鷹番3-17-20)	5/10(木)・11(金)、6/14(木)・15(金)13:30~15:00(全4回)
向原(目黒本町5-22-11)	5/30(水)
碑(碑文谷2-16-6)	5~7月の第4金曜日(全3回)
原町(原町2-2-14)	6月~31年3月(8・1月を除く)の第2金曜日(全8回)
大岡山東(碑文谷3-15-5)	6/29(金)
中根(大岡山1-37-2)	6月~31年3月(8・1月を除く)の第1金曜日(全8回)
自由が丘(自由が丘1-23-26)	5~9月(8月を除く)の第2水曜日(全4回)
東根(東が丘1-7-14)	5月~31年3月(6・8・11月を除く)の第2金曜日、6/29(金)、11/30(金)。全10回

●お口と食の健康教室(全4回)  
口腔や全身の体操、栄養摂取のポイントを学びます。

会場	日程	時間	定員
総合庁舎本館1階E会議室	5/9~30の毎週水曜日	13:30~15:30	各25人(先着)
駒場住区センター(駒場1-22-4)	6/1~22の毎週金曜日		

●ひざの痛み予防講習会(全2回)  
筋肉を鍛えて膝の安定化を図り、痛みを予防する方法を学びます。

会場	日程	時間	定員
総合庁舎本館2階大会議室	5/21(月)・28(月)	13:30~15:00	50人(先着)
三田フレンズ(三田1-11-26)	6/15(金)・22(金)		30人(先着)

申し込み方法 電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ。参加費は無料です

## 抽選で事前申し込みの教室 申込期限4/20(金)

●ご注意ください  
●申し込みは1人につき1教室  
●1月から実施した下記の教室に参加していないかたを優先  
●要支援・要介護認定のかたは申し込みできません

●骨折捻挫予防教室(全8回)  
簡単な筋力トレーニングなどを行います。

会場	日時	定員
八雲住区センター(八雲1-10-5)	5/17~7/19(6/14・7/12を除く)の毎週木曜日13:30~15:00	30人(抽選)

●介護予防トリム体操教室(全8回)  
有酸素運動や体重を利用した簡単な体操を行います。活発に運動したいかた向きです。

会場	日程	時間	定員
北部地区サービス事務所(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階)	5/16~7/4の毎週水曜日	10:00~11:30	各15人(抽選)
区営青葉台一丁目アパート集会所(青葉台1-6-48)		13:30~15:00	
高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	5/21~7/9の毎週月曜日		30人(抽選)
月光原住区センター(目黒本町4-16-18)	5/18~7/6の毎週金曜日	10:00~11:30	20人(抽選)
八雲住区センター中根一丁目会議室(中根1-10-22)	5/22~7/10の毎週火曜日		15人(抽選)

●脳とからだのいきいき教室(全8回)  
脳トレゲームや軽い体操を行い、脳の活性化を促します。

会場	日程	時間	定員
総合庁舎本館1階E会議室	5/22~7/10の毎週火曜日	10:00~11:30	各25人(抽選)
原町住区センター(南1-8-9)		13:30~15:00	

## 30年度の国民健康保険料率などが決まりました

国保年金課資格賦課係 (☎5722-9810)

保険料は、医療費や後期高齢者医療制度への負担金、介護納付金などにより、毎年見直しを行っています。保険料通知書を6月にお送りします。特別徴収(年金からの引き落とし)のかたは、年金受給月に引き落としとなります。

### 〈保険料の計算方法〉

年間保険料 世帯ごとに国民健康保険加入者全員分を計算します	
II	所得割額 均等割額
基礎分(医療分)保険料 ※限度額58万円	加入者の算定基礎額★×7.32% + 39,000円×加入者数
+	
後期高齢者支援金分保険料 ※限度額19万円	加入者の算定基礎額★×2.22% + 12,000円×加入者数
+	
介護分保険料(40~64歳) ※限度額16万円	加入者の算定基礎額★×1.29% + 15,600円×加入者数
	★算定基礎額=29年の総所得金額等-基礎控除額(33万円)

### 保険料を軽減します

●低所得世帯の均等割額の軽減  
前年の世帯全員の所得が一定基準以下の場合、保険料を減額します。世帯に住民税などの前年の所得申告をしていないかたがいる場合は、減額になりません。

●倒産や解雇などで失業したかたの軽減  
対象 離職日に65歳未満のかたのうち、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者で、雇用保険受給資格者証(離職理由コードが11・12・21~23・31~34)を持っているかた(既に国民健康保険に加入しているかたも含む)

軽減内容 離職日翌日の属する月から、その月の属する年度の翌年度末までの保険料を、前年所得の給与と所得を100分の30として算定

申請方法 雇用保険受給資格者証、国民健康保険被保険者証、本人確認できる書類(運転免許証など)、マイナンバーカードまたは通知カードを持って、総合庁舎本館1階国保年金課資格賦課係または地区サービス事務所(東部地区を除く)へ国民健康保険の加入・脱退手続きは14日以内に

就職したかたや扶養になったかたが、本人または家族の職場の健康保険に加入した場合、国民健康保険から脱退する手続きが必要です。

退職したかたや扶養から外れたかたなど、職場の健康保険ではなくなったかたは国民健康保険または職場の任意継続の健康保険に加入してください。

手続き方法 職場の健康保険資格喪失証明書または離職票、本人確認できる書類(運転免許証など)、マイナンバーカードまたは通知カードを持って、総合庁舎本館1階国保年金課資格賦課係または地区サービス事務所(東部地区を除く)へ

## 30年度から65歳以上のかたの介護保険料が変わりました

国保年金課介護保険資格・保険料係 (☎5722-9845)

30~32年度の介護保険料を、下表のとおり改定しました。要介護認定者と保険給付費の増加に伴い、保険料は上昇しています。4/6頃に、詳しいお知らせをお送りします。

所得段階	対象者判定基準(所得などの状況)	算定式	年間保険料	平均月額
1	生活保護または老齢福祉年金受給者で、世帯全員の住民税が非課税	×0.45	33,696円	2,808円
2	本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円以下	×0.45	33,696円	2,808円
3	世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円を超え120万円以下	×0.60	44,928円	3,744円
4	本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が120万円を超える	×0.70	52,416円	4,368円
5	本人が住民税非課税で、かつ世帯員が課税で、本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円以下	×0.85	63,648円	5,304円
6	本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円を超える	基準額	74,880円	6,240円
7	125万円未満	×1.10	82,368円	6,864円
8	125万円以上200万円未満	×1.20	89,856円	7,488円
9	200万円以上300万円未満	×1.40	104,832円	8,736円
10	本人の住民税が課税で、合計所得金額が300万円以上400万円未満	×1.60	119,808円	9,984円
11	400万円以上600万円未満	×1.90	142,272円	11,856円
12	600万円以上800万円未満	×2.10	157,248円	13,104円
13	800万円以上1,000万円未満	×2.40	179,712円	14,976円
14	1,000万円以上1,200万円未満	×2.70	202,176円	16,848円
15	1,200万円以上1,500万円未満	×3.00	224,640円	18,720円
16	1,500万円以上2,000万円未満	×3.30	247,104円	20,592円
17	2,000万円以上	×3.60	269,568円	22,464円

## 30年度国民年金保険料が決まりました

国保年金事務所 (☎3770-6421)

30年度の保険料は、月額16,340円(付加保険料込みの金額は16,740円)です。5/1までに、前納用納付書で前納すると割引になります。また、口座振替やクレジットカード払いの納付も可能です。詳細はお問い合わせください。