

地域包括支援センターで 障害者世帯の相談や交通に関する 一部の助成業務を拡充します

障害者支援課身体障害者相談係(☎5722-9850)・
知的障害者相談係(☎5722-9851)

身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちのかたは、地域包括支援センターで、都営交通の無料乗車券の交付と有料道路通行料金の割引を申請できるようになりました。詳細はお問い合わせください。

介護保険料仮徴収通知書をお送りします

介護保険課介護保険資格・保険料係(☎5722-9845)

特別徴収(年金からの引き落とし)のかたのうち、次の①または②に該当するかたに、2年度前半(4・6・8月)の保険料額を記載した通知書を、4/7ごろにお送りします。

- ① 2年度の前半と後半で保険料額が大きく変わると予想される
 - ② 4月または6月に特別徴収を開始する
- ※ 2年度年間保険料額の通知書は、特別徴収・普通徴収いずれのかたも7月に通知します

65歳以上のかた対象 運動強度は低め

介護予防教室

※新型コロナウイルスの感染状況により、
変更する場合があります



介護保険課介護予防係(☎5722-9608)

いつまでも元気で生き生きとした生活を続けるために、運動や脳トレなどを日常的に取り入れましょう。足腰の筋力低下や物忘れが気になるかた向けです。いずれも事前申し込みが必要です。

◆筋力向上トレーニング教室 定員 12人(先着)

内容 マシンや体重を利用した筋力トレーニングほか
対象 要支援1・2または地域包括支援センターで実施する生活機能基本チェックリストに該当するかた。いずれもケアマネジャーによるケアプランの作成が必要
費用 マシン利用料など4,200円

会場	日時(全28回)
高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	5/12~8/18(7/24を除く)の毎週火・金曜日10:00~11:30 ※5/8(金)13:30~15:00に説明会あり

◆脳トレ教室 定員 20人(先着)

内容 認知症予防のための脳トレやグループ活動ほか

会場	日時(全12回)
八雲住区センター(八雲1-10-5)	5/13~8/5(7/1を除く)の毎週水曜日14:00~16:00

◆足腰しっかり運動教室 定員 各15人(先着)

内容 椅子に座ってできるストレッチほか

会場	日時(全12回)
総合庁舎本館1階E会議室	5/12~7/28の毎週火曜日13:30~15:30
五本木住区センターレクリエーションホール(中央町2-4-18 さくらプラザ内)	5/13~7/29の毎週水曜日13:30~15:30
セントラルフィットネスクラブ自由が丘(中根1-14-17)	5/13~7/29の毎週水曜日10:00~12:00
特別養護老人ホーム清徳苑(目黒本町4-2-1)	5/14~7/30の毎週木曜日10:00~12:00
大岡山東住区センター(碑文谷3-15-5)	5/15~8/7(7/24を除く)の毎週金曜日14:00~16:00
区営青葉台一丁目アパート集会室(青葉台1-6-48)	5/18~8/3の毎週月曜日14:00~16:00

◆からだ元気アップ教室 定員 15人(先着)

内容 フレイル(虚弱)を防ぐための転倒・骨折予防の運動ほか

会場	日時(全10回)
総合庁舎本館1階E会議室	5/20~7/22の毎週水曜日13:30~15:30

◆◆◆申し込み方法◆◆◆

地域包括支援センター(右表)に電話のうえ、窓口で受け付け
※要介護認定1~5のかたは対象外
※初参加者を優先
※健康状態などにより、申し込みできない場合あり

北部包括支援センター(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階)	☎5428-6891、FAX3496-5215
東部包括支援センター(総合庁舎本館1階)	☎5724-8030、FAX3715-1076
中央包括支援センター(中央町2-9-13 食販ビル内)	☎5724-8066、FAX5722-9803
南部包括支援センター(碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側)	☎5724-8033、FAX3719-2031
西部包括支援センター(柿の木坂1-28-10)	☎5701-7244、FAX3723-3432

2年度国民健康保険料率 などが決まりました

年間保険料の計算方法

	所得割額	均等割額
基礎分(医療分) 限度額63万円	加入者の算定基礎額★ ×7.14%	+ 39,900円 ×加入者数
後期高齢者支援金分 限度額19万円	加入者の算定基礎額★ ×2.29%	+ 12,900円 ×加入者数
介護分(40~64歳) 限度額17万円	加入者の算定基礎額★ ×1.59%	+ 15,600円 ×加入者数

★算定基礎額=前年の総所得金額等-基礎控除(33万円)


家族の勤務先の健康保険被扶養者になれるか確認を

被扶養者として家族の勤務先の健康保険に加入した場合、保険料がかかりません。詳細は勤務先に確認してください。

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。2年度の保険料通知書は、6月にお送りします。

国保年金課資格賦課係(☎5722-9810)

保険料の減免について

- 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。
※前年の所得申告をしていないかたが世帯にいる場合は、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
離職日に65歳未満で、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者のうち、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を含む)は、申請により保険料を減額します。申請方法や軽減内容の詳細は、ホームページ(右コード)をご覧ください。

加入・脱退の手続きは14日以内に

国民健康保険被保険者が就職や扶養に入るなどで、本人または家族の職場の健康保険に加入した場合、国民健康保険の脱退手続きが必要です。
また、退職や扶養から外れたなど、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。
国民健康保険加入・脱退の手続きの詳細は、ホームページ(右コード)をご覧ください。