

いきいき筋力アップ教室

いつまでも元気であるために自宅でできる筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学びます。

日時 (全12回、10:00~12:00)

①8月23日~11月8日 毎週火曜

②9月13日~11月29日 毎週火曜

場所

①赤道老人福祉センター

②市男女共同参画支援センターふくふく

受講料 無料(送迎なし)

定員 20名(応募多数の場合抽選)

申込期間

①7月13日(水)~8月2日(火)

②7月27日(水)~8月19日(金)

※窓口または電話で受付

対象

・市内在住の65歳以上の介護認定を受けていない方

・医師からの運動制限のない方(医師からの意見書を出していただくことがあります)

・原則として教室全日程に参加できる方

☎介護長寿課 内線206・207

がんじゅ〜広場

肩の力を抜いて暮らしてみませんか?専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

肩こり、腰痛、膝痛でお困りのあなたをお待ちしています。

日時 毎週金曜日10:00~12:00
(受付9時~)

場所 赤道老人福祉センター

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料 ※申込不要

☎介護長寿課 内線206



「はつらつクラブ」参加者募集

いきいき百歳体操はじめてみませんか?

はつらつと元気で過ごすための運動と健康に役立つミニ講話を、公民館でご近所の皆さんと一緒に!

開催情報(日程変更も有ります。事前に問合せください)

▶上大謝名公民館 毎週月曜

10:00~11:30

▶宇地泊公民館 毎週木曜

13:30~15:00

▶野嵩3区公民館 毎週金曜

10:00~11:30

▶宜野湾公民館 毎週水曜

10:00~11:30(6/15は休)

▶普天間1区公民館 毎週木曜

10:00~11:30

対象 市内の65歳以上で医師からの運動制限のない方

申込方法 各公民館にて申込書記入

☎介護長寿課 内線206・207

「いきいき百歳体操」とは?

手首や足首におもりをつけてゆっくりと手足を動かす30分間の筋力運動です。

「いきいき百歳体操」の効果は?

▶筋力がつき、体を動かすのが楽になります。

▶転びにくい体になるので、骨折したり寝たきりになるのを防ぎます。

▶脳を活性化し認知症を予防できます。

▶みんなで一緒に行うことで、仲間作りや地域作りにつながります。

また、楽しくておもしろい笑顔があふれる新しいエクササイズ「スクエアステップ」も行います。

週一回公民館で楽しみながら介護予防をしましょう。

赤道老人福祉センター教養講座

曜	講座名	時間	定員
月	絵画(油絵)	09:30~11:30	20
	書道	09:30~11:30	20
	社交ダンス	12:00~14:00	40
火	古典音楽三線	09:30~11:30	30
	ウクレレ	09:30~11:30	20
	生け花	10:00~12:00	20
	琉舞	13:00~15:00	30
	琉球の歴史	13:00~15:00	20



場所 赤道老人福祉センター **資格** 市内在住で60歳以上の方

受講期間 8月から10回 **受講料** 無料(但し、教材費等は実費負担)

申込期間 7月11日(月)~7月22日(金)

申込方法 赤道老人福祉センターへ直接申込み(先着順、本人以外受付不可、電話申込不可)

☎赤道老人福祉センター ☎893-6400

※伊利原老人福祉センターの教養講座については6月下旬頃に決定する予定です。直接、伊利原老人福祉センターへお問い合わせください。

申込期間 7月11日(月)~7月22日(金)

☎伊利原老人福祉センター ☎890-7131



**後期高齢者医療制度被保険者(75歳以上)の皆さまへ
7月は切り替えの時期です!!**



▶「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限が切り替わります

平成28年8月から被保険者証が切り替わります(有効期限:平成29年7月31日)。新しい被保険者証は、7月下旬までに、市役所から郵送または窓口等で交付します。被保険者証が届いたら、住所、氏名、一部負担金の割合を確認して、8月からは医療機関の窓口に新しい被保険者証を提示してください。

▶「限度額適用・標準負担額減額認定証」も切り替わります

住民税非課税世帯等(低所得I・II)に該当される方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。医療機関等で入院・受診の際に窓口へ提示すると、月額の自己負担額が限度額までの負担となります。ただし今までに減額認定証の申請を行ったことがある方で、平成28年度も引き続き住民税非課税世帯の方は、申請がなくても被保険者証と一緒に郵送します。

※平成28年度住民税課税世帯の方については、減額認定証の認定要件に該当しません。

※世帯構成員に平成28年度所得未申告の方がいる場合は、今までに減額認定証の申請を行ったことがある方でも郵送しません。申告が必要です。申告により住民税非課税世帯となった場合、限度額認定証の申請をしてください。

限度額認定証の申請に必要なもの

- 身分証明書 ■被保険者証 ■印鑑
- 個人番号通知カードまたは個人番号カード ■限度額適用・標準負担額減額認定証(お持ちの方)

☎国民健康保険課 後期高齢者医療係 内線152

7月から国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付が始まります!

▶国民健康保険税 翌年2月までの8期払い

▶後期高齢者医療保険料 翌年3月までの9期払い

※全国のコンビニエンスストアで納めることが可能です。

※納期限までに納付しない場合、督促手数料および延滞金が増加されますので、早めの納付をお願いします。

申告はお済みでしょうか。

平成28年度の申告がまだお済みでない世帯については、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の軽減や、入院費・高額療養費の限度額算定などで不利益になる場合があります。

簡単便利な口座振替を!!

口座振替にすると、指定された口座から自動的に引き落とされますので、納め忘れの心配がなくなり、納期のたびに金融機関などに行く手間も省け大変便利です。また、口座振替を一度お手続き頂くと、翌年度以降も自動的に継続されますので、簡単・安心・便利な口座振替をご利用ください。

▶お手続き方法

納税通知書・預金通帳・通帳の届け出印を持って、口座のある指定の金融機関または国民健康保険課窓口にてお申込みください。

※お申込みから振替開始まで1か月程かかります。

☎国民健康保険課 内線142~146

国民健康保険税の賦課限度額の見直しと低所得者に係る保険税軽減の拡充が図られます

医療分および後期高齢者支援金の限度額が引き上がるとともに、低所得者に対する国保税軽減措置が拡充されます。



▶賦課限度額の引き上げについて

	平成27年度 賦課限度額	平成28年度 賦課限度額
医療分	520,000円	→ 540,000円
後期高齢支援分	170,000円	→ 190,000円
介護納付金(※)	160,000円	→ 160,000円
合計	850,000円	→ 890,000円

※介護納付金については、40歳以上65歳未満の方のみ加算されます。

▶低所得者に対する国保税軽減措置の拡充について

世帯主と被保険者の前年所得の合計額が、一定額以下の世帯に対して均等割および平等割の税額の負担を軽減される対象が下記のとおり拡大されます。

	平成27年度まで	平成28年度から
7割軽減 判定基準額	33万円以下	→ 33万円以下
5割軽減 判定基準額	33万円+26万円 ×(被保険者数)	→ 33万円+26.5万円 ×(被保険者数)
2割軽減 判定基準額	33万円+47万円 ×(被保険者数)	→ 33万円+48万円 ×(被保険者数)

☎国民健康保険課 保険税係 内線141・237