

健康増進課より教室のお知らせ



【フィットネス教室】

▶日時 7/3(水) 10:00~11:00
7/19(金) 14:00~15:00

※当日は、問診・血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。

▶場所 保健相談センター 2階ホール

▶定員 15人(定員に達し次第締切)

▶内容 お家で出来る筋力トレーニングやストレッチ、美らがんじゅう体操

▶参加費 無料

▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

▶要予約 開催日1週間前から受付

問 保健相談センター ☎898-5597

健康づくり推進員からのお知らせ



【ウォーキングday+(ぶらす)】

▶日時 7/4(木) 9:30~

▶集合場所 市立体育館入口向かいの東屋 雨天時(多目的運動場)

▶内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度のウォーキング

▶持ち物 帽子、日傘、飲み物、室内シューズ(雨天時使用)

【ウォーキングday】

毎週月曜日9時より「いこいの市民パーク」で実施しています。

【ディスコステップ～懐かしいディスコサウンドで楽しくリフレッシュ!～】

▶日時 7/8(月) 14:00~15:00

▶場所 保健相談センター 2階ホール

▶持ち物 室内シューズ、飲み物

※予約不要

問 保健相談センター ☎898-5597

ペアレント・プログラムのご案内

児童家庭課では、ペアレント・プログラムを開催予定です。詳細が決まりましたら、市ホームページやSNSに掲載いたします。問合せ等は、直接下記の委託先へお願ひします。

▶日時 8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/16(全6回水曜日)
10:00~11:30

▶場所 男女共同参画支援センター
ふくふく ▶受講料 無料

▶定員 10人予定(申込必要)

▶託児 定員あり(申込必要)

問 ほのぼのすペーす

☎080-3996-9201

松本嘉代子先生の琉球料理教室受講生募集!



食育の一環として、食材の活用方法や美味しく料理するコツを学び、沖縄の伝統的な食文化への親しみや理解を深めるための、初心者向けの料理教室です。

▶対象者 市内在住で20~64歳の方

▶日時 7/26(金) 10:00~14:00

▶受付 9:50

▶受講料 無料

▶場所 保健相談センター

▶定員 12人(応募者多数の場合は、初めての方を優先に抽選)

▶持ち物 エプロン・三角巾・室内スリッパ・筆記用具・飲み物

▶募集期間 6/10(月)~6/21(金)
8:30~17:00(土日祝日は除く)

▶申込方法 電話または窓口にて受付
※当選者には7/5(金)までに結果を通知します。

問 保健相談センター ☎898-5597

令和6年度保育サポーター養成講座受講生募集!

～宜野湾市ファミリー・サポート・センター～

ファミリーサポートは、育児の手助けをしてほしい方と育児の手助けをしたい方が会員となり、子どもの預かり等をサポートする、有償のボランティア活動です。育児の手助けをする場合、講座の受講が必要です。

▶対象 20歳以上の市内在住の方で、本講座の全日程に参加でき、講座終了後にはセンター会員として、サポート活動ができる方

▶講座期間 7月開催 全6日間程度

(詳しい日程はお問合せ下さい)

▶場所 宜野湾市役所内

▶受講料 無料(テキスト代2,000円は自己負担)

▶定員 25人

▶講座初日持参 身分証明書(運転免許証またはマイナンバーカード等)・写真(3cm×3cm)2枚

▶申込期限 6/25(火)17:00まで

▶申込方法 ファミリー・サポート・センターまで電話で申込み

問 宜野湾市ファミリー・サポート・センター ☎893-4463

令和6年度子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ

子宮頸がん・乳がん検診は、6月から受診することができます。対象者へ受診券が送付されますので、早めの予約・受診をお願いします。

▶受診期間 令和6年6/1(土)～令和7年1/31(金)

【子宮頸がん検診】

▶対象 20歳以上の女性で前年度子宮頸がん検診を受診していない方

【乳がん検診】

▶対象 40歳以上の女性で前年度乳がん検診を受診していない方

※年齢は令和7年3/31時点。受診方法や料金などの詳細は、6月初旬に送付される受診券と同封されているチラシをご確認ください。

問 保健相談センター ☎898-5598

～65歳からの筋力トレーニング～ 『いきいき筋力アップ教室』

自宅で無理なくできる筋力トレーニングやストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。また、健康に役立つ講話もありますので、身体と心を元気に保つ秘訣を、楽しく学んで実践しましょう。

▶日時 7/10(水)～9/25(水)

毎週水曜日 14:00～16:00(全12回)

▶場所 真志喜公民館(真志喜1-4-10)

▶定員 16人(応募者多数の場合は新規の方を優先に抽選)

▶申込期間 6/11(火)～19(水)

▶対象

・市内在住の65歳以上の方で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場合がございます。)

・原則として教室全日程に参加できる方

問 介護長寿課 ☎内線4137



3.「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」について(色はいずれも薄いむらさき色(ふじ色)です)

被保険者証と併せて、「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」も切り替わります。医療機関等で入院・受診の際に窓口へ提示すると、自己負担額が限度額(月額)までの負担となります。

住民税非課税世帯(区分(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、区分(現役並み)I・IIに該当される方は、申請により「限度額適用認定証」が交付されます。申請に必要なものは、下記までお問合せください。

ただし「今までに認定証の申請を行ったことがある方で、世帯全員が申告済であり、令和6年8月以降も引き続き認定証の対象となる方」は、申請がなくても被保険者証と一緒に郵送します。

※世帯員に令和6年度所得未申告の方がいる場合は、今までに「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」の申請を行ったことがある方でも正しい判定が行えないため、郵送出来ません。申告が必要です。申告により対象となる場合は、窓口にて改めて申請が必要となります。

問 国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎内線4272・4271

国民健康保険課よりお知らせ

1. 国民健康保険税の賦課限度額が改正されます。

地方税法施行令の改正に伴い、令和6年度より賦課限度額が以下のとおり変更になります。

【賦課限度額改正後】

	改定前	改定後
▶医療分	…65万円	…65万円
▶後期高齢者支援分	…22万円	… 24万円
▶介護分	…17万円	…17万円
合計	104万円	106万円

2. 法定軽減制度の対象となる軽減判定所得基準が改正されます。

低所得世帯に対する保険税負担を軽減するため、世帯主や世帯員の合計所得(軽減判定所得)が定められた軽減基準額以下となる場合、保険税の均等割額と平等割額の軽減を行っています。地方税法施行令の改正に伴い、令和6年度より5割軽減と2割軽減の軽減判定所得基準が引き上げられます。

【軽減判定所得基準改正後】

軽減割合	所得基準額
7割	43万円+10万円×(給与所得者等の数*2)
5割	43万円+29.5万円×被保険者数*1+10万円×(給与所得者等の数*2-1)
2割	43万円+54.5万円×被保険者数*1+10万円×(給与所得者等の数*2-1)

※1 被保険者数には、同じ世帯の中で国民健康保険の被保険者から後期高齢者医療保険の被保険者に移行した者も含む。

※2 一定の給与所得と公的年金等に係る所得を有する者。

問 国民健康保険課 保険税係 ☎内線4245

健康・福祉



後期高齢者医療制度からのお知らせ

1. 後期高齢者医療保険料率等が改定されます。

後期高齢者医療制度に加入されている方の医療給付費は、毎年皆さんに納めさせていただく後期高齢者医療保険料(約1割)のほか、若い世代が負担する後期高齢者支援金(約4割)や公費(約5割)で賄われています。

少子高齢化が進む一方、後期高齢者の医療費は今後も増加が見込まれることから、皆さまを支えている若い世代の負担上昇を抑制するための後期高齢者負担率の見直しのほか、少子化に歯止めをかけ、子育てを全世代で支援するため、出産育児一時金に必要な費用の一部を後期高齢者が支援する仕組みの導入などの医療保険制度改革を踏まえ、保険料率等が改定されました。

令和6年度の後期高齢者医療保険料決定通知書は7月中旬に発送予定です。

【令和6・7年度後期高齢者医療保険料率等】

	改定前	改定後
▶均等割額	…48,440円	…56,400円※1
▶所得割率	……8.88%	……11.60%※2
▶賦課限度額	……66万円	……80万円※3

※1 世帯(世帯主および被保険者)の所得水準に応じて軽減(2割・5割・7割)される場合があります。

※2 令和5年の基礎控除後の総所得金額等が58万