ウオーキング講習会

保健推進員会では、健康運動指導士を講師に迎え、ウオーキング講習会を開催します。体力に合わせた班に分かれ、白沢町三沢交流広場を歩きます。ウオーキングの基礎を学び、紅葉の中で心と体をリフレッシュしませんか。

とき　11月９日(金)午前10時～正午(受け付けは午前９時30分から)
ところ　白沢町三沢交流広場(現地集合)
定員　約150人
参加費　無料
持ち物　汗ふきタオル、帽子、飲み物など
※雨天の場合は、市民体育館で運動を行います(バスタオル、上履き持参)
申し込み　10月23日(火)までに、各町の保健推進員、または健康課保健係へ
問い合わせ　健康課保健係☎内線７６２０４へ

ケアマネジャー研修会

「日常ながら運動で寝たきり・介護予防！」～自立生活　いつまでも～

健康づくりの目的は、高齢になるにつれて自立生活の維持、寝たきり予防といった人生の深刻なテーマに移っていきます。高齢になると骨や関節、筋肉などの働きが衰えて自立した生活が送りづらくなり、介護が必要になったりします。寝たきりの状態を予防し、生涯健康で生き生きと暮らすために、日常で簡単にできる運動の理論と実践を紹介します。

とき　11月11日(日)午後１時30分～３時30分
ところ　保健福祉センター４階多目的ホール
講師　日常ながら運動推進協会代表　長野茂さん
対象　利根沼田地域の介護支援専門員や介護サービス事業者、介護や福祉に興味のある一般の人
参加費　無料
問い合わせ　地域包括支援センター☎㉒１１１２へ

血管リフレッシュ教室(血圧編)

高血圧を放置すると、全身の血管に負担がかかり、脳卒中など命に関わる病気の引き金になります。高血圧の原因はさまざまで、塩分だけではありません。また、血圧の値は季節や時間帯でも異なります。この教室では高血圧を予防するためのポイントを紹介します。

健診で血圧が気になった人は、ぜひ、参加してください。

とき　①11月６日(火)午前９時30分～午後１時②11月30日(金)午後１時30分～３時30分(全２日間)
ところ　保健福祉センター
内容　①血圧の話、食事の話、調理実習②運動講習
対象　血圧が高めの人・内容に関心のある人
定員　25人
受講料　無料
申込期間　10月９日(火)～19日(金)
申し込み・問い合わせ　健康課保健係☎内線７６２０４へ

冬期間限定「ダンベル教室」

冬の間に体力や筋力を低下させないための教室です。体を動かすことを楽しみながら、丈夫な体づくりをしたい人は、ぜひ、参加してください。

とき　11月６日(火)から３月19日(火)までの毎週１回、午前10時～11時30分
ところ　利根保健福祉センター機能訓練室
内容　ダンベル健康体操、健脳体操など
定員　20人
申し込み・問い合わせ　利根町総務課保健福祉係☎内線28へ

高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザは高齢者が感染すると重症化したり、死に至る恐いものです。流行する前に接種を受けましょう。

対象者　①接種の当日に65歳以上の人②60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人(厚生労働省令の規定による)
実施期間　10月１日(月)～12月31日(月)
実施方法　市が委託した医療機関(利根沼田以外の医療機関で希望する場合は、事前に健康課へご連絡ください)
費用　個人負担1,000円
※生活保護世帯の人は申し出により無料になります
持参するもの　保険証・健康手帳(予診票は医療機関にあります)
問い合わせ　健康課予防係☎内線７６２０７へ

人間ドック費用の一部を助成

国民健康保険、または後期高齢者医療保険の加入者に人間ドック費用の一部を助成します。

来年３月末日までに人間ドックを受診する予定の人は、期間内に市民課国保係、または白沢町・利根町総務課市民生活係へ申請してください。

申請期限　10月31日(水)
助成額
国民健康保険加入者　検診費用の３分の２の金額(２万5,000円上限)
後期高齢者医療保険加入者　２万円
※本年度特定健診・後期高齢者健診を受診した人は対象になりません
問い合わせ　市民課国保係☎内線３１３２へ

特定健診

特定健診は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

心臓病や脳卒中といった命に関わる深刻な病気を防ぐため、より早い段階で発見し、改善が必要な人には特定保健指導「減る脂い(ヘルシー)教室」を行い、メタボの発症・進行を予防します。年に１回、各実施医療機関で必ず受診しましょう。

対象者　国民健康保険に加入している40歳～74歳の人
受診期限　10月31日(水)
※本年度人間ドックを受診する人は対象になりません
問い合わせ　健康課予防係☎内線７６２０６へ

年金の窓口から　お知らせ

期限までに「扶養親族等申告書」を提出しましょう

老齢年金は、所得税法により雑所得として課税の対象となります。支払われる年金から各種の控除を行い、残りの額から所得税が差し引かれる仕組みです。

各種の控除を受けるためには、「扶養親族等申告書」に、必要事項を記入して期限までに必ず提出してください。「扶養親族等申告書」が送られる老齢年金受給者は、次のとおりです。

・65歳以上で158万円以上の年金を受けている人
・65歳未満で108万円以上の年金を受けている人

この申告書を提出しないと、控除が受けられず、公的年金控除の額も定率(年金の支給額の25％)となり、税金が多く徴収されてしまうことがありますので、忘れずに提出しましょう。

障害年金や遺族年金には税金が掛かりませんので、これらを受給している人には「扶養親族等申告書」は送られません。

年金受給者が死亡したときは速やかに届け出をしましょう

受給者が死亡したときは、「年金受給権者死亡届」を年金事務所へ提出してください。

年金は、死亡した月の分まで支払われます。まだ受け取っていない年金がある場合、死亡したときに受給者と生計を共にしていた一定の範囲の遺族は、未支給年金を請求できますので、死亡届、「未支給年金・保険給付請求書」と次の書類を提出してください。

■「年金受給権者死亡届」のみを提出する場合
①死亡した人の年金証書
②死亡の事実を明らかにすることができる書類

■未支給年金を請求する場合
前記の①・②に加えて、
③死亡した受給者と請求者の身分関係を明らかにする戸籍謄本(全部事項証明書)
④生計を共にしていたことを証明する書類(住民票など)
※その他に添付書類が必要な場合があります

問い合わせ　渋川年金事務所☎０２７９㉒１６１３へ