

# 体力づくりで介護予防

## ～フィットネスクラブ提携事業～ チャレンジ・ザ・ジム

年齢を重ねるごとに体力や身体機能は少しずつ低下していきます。病気や老化が原因で介護が必要になることもあります。元気な状態を長く維持するためには、体を動かし、自分に合った運動習慣を持つことが大切です。

「チャレンジ・ザ・ジム」では、市内2カ所のフィットネスクラブで、自分に合った運動習慣を身に付けることができます。フィットネスクラブへ通うきっかけがなかった方も、この機会に参加してみませんか。

### フィットネスクラブ一覧

クラブ名	所在地	設備	特徴
スポーツフィールド行田	緑町8-8	ジム、プール、スタジオ	サウナやジャグジー、無料のコーヒーが飲めるラウンジを完備。目的に合わせたジムプログラムもあります。
フィットネスクラブBEST行田	押上町11-1	ジム、プール、スタジオ	サウナやジャグジー、露天風呂(男女それぞれ)を完備。

- ▶ **実施期間** 9月1日(木)～11月30日(木)
- ▶ **内容** 一覧の中からフィットネスクラブを選択し、3カ月間で12回通い、運動メニューなどを実施します。
- ▶ **対象**
  - ・市内在住の65歳以上の方
  - ・医師から運動制限を受けていない方
  - ・介護保険料の滞納のない方
  - ・当該事業に一度も参加したことがない方
- ▶ **定員** 100人(先着順)
- ▶ **自己負担額** 3,600円(1回300円×12回分)
- ▶ **申し込み** 8月1日(月)～31日(木)に直接高齢者福祉課
- ▶ **問い合わせ** 同課地域包括ケア担当(内線278)



## 通院・入院時の医療費と食事代の窓口負担額が減額されます

### 国民健康保険被保険者証をお持ちの方へ

国民健康保険に加入している70歳未満の方が通院・入院する際、事前に申請すると「国民健康保険限度額適用認定証」が交付され、1カ月の医療費の負担が自己負担限度額までとなります。

また、市民税非課税世帯(世帯主と国民健康保険被保険者全員が非課税)の場合には、入院時の食事代も併せて軽減される「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。

※有効期限が平成28年7月31日の認定証をお持ちの方で、引き続き減額の適用を受ける場合は、改めて申請が必要となります。

### ▶申請に必要なもの

- ・国民健康保険被保険者証
- ・印鑑(朱肉を必要とするもの)

### 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方へ

後期高齢者医療被保険者で市民税非課税世帯に属している方は、申請により通院・入院時の1カ月の医療費の負担が自己負担限度額までとなり、食事代が軽減される「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。

※有効期限が平成28年7月31日の認定証をお持ちの方で、8月以降も適用になる方には、7月中に新しい認定証をお送りします。

### ▶申請に必要なもの

後期高齢者医療被保険者証

### ▶問い合わせ

国民健康保険については保険年金課国保担当(内線271)  
後期高齢者医療については同課医療担当(内線226)

## 後期高齢者医療制度に加入している方へ

後期高齢者医療被保険者証が8月1日に更新となることから、新しい保険証を7月中旬にお送りします。

医療機関などの窓口で支払う一部負担金の負担割合は、市民税の課税所得により1割または3割となります。

このうち負担割合が3割の方(課税所得145万円以上の被保険者が同一世帯にいる方)で、次に該当する場合、申請により負担割合が1割となりますので、7月31日(日)正午までに保険年金課へ申請してください。

なお、8月以降の申請による負担割合の変更は、申請した月の翌月1日からの適用となります。

### ▶申請により負担割合が1割となる場合

【同じ世帯に被保険者が2人以上】

被保険者の平成27年中の収入合計額が520万円未満  
【同じ世帯に被保険者が1人で、次のいずれかに該当】

①被保険者本人の平成27年中の収入合計額が383万円未満

②①に該当しない方で、70～74歳の方(後期高齢者医療制度の被保険者を除く)を含めた世帯の平成27年中の収入合計額が520万円未満

### ▶申請に必要なもの

- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・確定申告の写しなど収入が確認できる書類

### ▶問い合わせ

同課医療担当(内線226・227)

## 70歳以上の国民健康保険に加入している方へ

国民健康保険高齢受給者証が、8月1日に更新となることから、新しい受給者証を7月中旬にお送りします。今回の更新から、高齢受給者証は保険証と同じカードサイズに変更となります。医療機関にかかる際は、保険証と高齢受給者証の2枚を提示してください。

医療機関などの窓口で支払う一部負担金の負担割合は、市民税の課税所得により2割(昭和19年4月1日以前生まれの方は特例措置により1割)または3割となります。

このうち、負担割合が3割の方(課税所得145万円以上の70歳以上の被保険者が同一世帯にいる方)で、次に該当する場合は、申請により負担割合が2割(昭和19年4月1日以前生まれの方は特例措置により1割)となりますので、7月31日(日)正午までに保険年金課へ申請してください。なお、8月以降の申請による負担割合の変更は、申請した月の翌月1日からの適用となります。

### ▶申請により負担割合が2割となる場合

【同じ世帯に70歳以上75歳未満の国保加入者が2人以上】  
被保険者の平成27年中の収入合計額が520万円未満

【同じ世帯に70歳以上75歳未満の国保加入者が1人】  
被保険者本人の平成27年中の収入額が383万円未満

【同じ世帯に後期高齢者医療制度に加入している者がいる世帯の方】  
世帯の収入状況により2割となる場合があります。

### ▶申請に必要なもの

- ・国民健康保険高齢受給者証
- ・印鑑(朱肉を使用するもの)
- ・確定申告書の写しなど収入が確認できる書類

### ▶問い合わせ

同課国保担当(内線271・272・273)

### みんなでラジオ&

### ながちか(長親)体操会

### ～広げよう!健康の輪～

▼日時 7月31日(日)午前6時30分～7時30分(午前6時20分集合)

▼場所 総合公園自由広場(雨天の場合は行田グリーンアリーナ)

### ▼内容

【ながちか体操】健康運動指導士が立位・座位の見本を行い、ながちか(長親)体操の目的や動きの効果について説明と指導を交えながら、参加者全員で実践する。  
【ラジオ体操】全国ラジオ体操連盟公認指導者によるラジオ体操の正しい実技指導を交えながら、参加者全員で実践する。

▼対象 市内在住の方

▼定員 1千人

▼参加費 無料

▼主催 行田市・行田市教育委員会・行田市体育協会

▼問い合わせ スポーツ振興課 ☎5561-8336、高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)

