



**自己負担を軽減！  
「高額介護合算療養費」**

8月から翌年7月末までの1年間で、同じ世帯の被保険者が「医療」・「介護サービス」を利用し、自己負担額の合計(医療+介護)が下記の表の基準額(限度額)を超えた場合、申請をすると、超えた額が高額介護合算療養費として、医療保険および介護保険から支給されます。

●70歳から74歳までの国民健康保険加入世帯と後期高齢者医療加入世帯

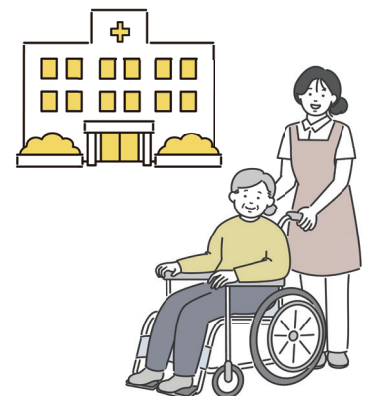
所得区分		国民健康保険+介護保険 (70歳~74歳)	後期高齢者医療+介護保険
現役並み所得者Ⅲ		212万円	212万円
現役並み所得者Ⅱ		141万円	141万円
現役並み所得者Ⅰ		67万円	67万円
一般 (Ⅰ・Ⅱ)		56万円	56万円
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ ※1	31万円	31万円
	区分Ⅰ ※2	19万円	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)または、老齢福祉年金を受給している方

●70歳未満を含む世帯

所得区分	国民健康保険+介護保険 (70歳未満を含む世帯)
ア) 901万円超	212万円
イ) 600万円~901万円以下	141万円
ウ) 210万円~600万円以下	67万円
エ) 210万円以下	60万円
オ) 住民税非課税	34万円



— 高額介護合算療養費とは —

「医療」と「介護」の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

※国民健康保険・後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象になりません。

※支給額が500円以下の場合には支給されません。

**申請手続き**

令和3年度分(令和3年8月1日~令和4年7月31日)の期間で支給対象となる方には、申請のご案内をします。

**お願い**

医療保険(後期高齢者医療含む)では、所得状況により負担区分が決定となりますので、収入のある無しにかかわらず市役所税務課にて収入の申告を行なってください。

申込み・問合せ  
地域包括支援センター ☎32-0661

## 「フレイル」 ご存じですか？

「フレイル」とは心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを指します。「フレイル」の段階で適切な対策を行えば「健康」な状態に戻るのには十分に可能です。冬期間は外出機会が減って不活発になり、フレイルを招くリスクが高まります。冬こそ運動をして筋力を維持・向上し、フレイルを予防しましょう。



## フレイル予防に「まる元 運動教室」

地域まるごと元気アッププログラム、略して「まる元」運動教室は、2010年から開始して今年で12年目になります。運動の効果は高く、開始当初からお元気に通っている方がいます。

体力に合わせて4クラスあり週1回1時間、楽しく体を動かします。指導者は「健康運動指導士」の資格をもつ専門家で、参加者一人一人の体力に合わせて、無理なく事故やけががないように十分な配慮を行なっています。

費用 月額 1,000円

対象 60歳以上の方

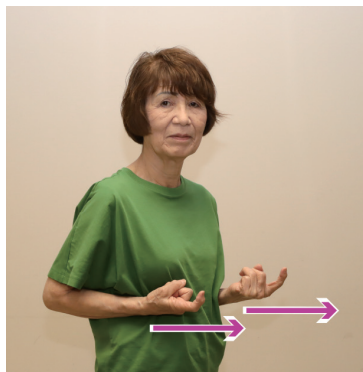
持ち物 運動靴

飲み物(水分補給用)

※無料体験ができます。



クラス名	内容	時間	曜日	会場
エー Aクラス	軽い強度の運動、椅子に座ったままできる軽い体操。	13時～14時	木曜日	交流センターみらい 4階かたらいホール
ビー Bクラス	中程度の強度の運動、足腰を鍛えたりバランスを保つための軽い運動。	10時～11時		
シー Cクラス	体力に自信のある方の運動、立って行なう運動が中心の筋力トレーニング。	14時30分～ 15時30分		
あそびクラス	運動は苦手だけど、人とふれあって楽しい時間を過ごしたい方のための教室。手先を使う昔の遊びや頭の体操を行ないます。	10時～11時	月曜日	交流センターみらい 2階研修室



手のひらを上に向け、そろえて置いた  
両手人さし指を同時に前へ出す



第67回

「スキー」

手話モデル 中野 愛子 さん  
(赤平手話の会)