



NO, 145

令和5年9月20日号発行  
諏訪地区社会福祉協議委員会

# すわふくし



発行責任者 荒井 俊  
(35) 0731  
suwashakyo@net1.  
jway.ne.jp

令和5年9月21日から10月20日の活動予定

## ふれあいグループ

10月17日（火）諏訪小福祉体験  
10月20日（金）地域包括連絡会議

## 介護支援グループ

10月16日（月）認知症予防教室  
詳しくはピンクの用紙でお知らせし、募集  
しますのでご覧ください

## 子育て支援グループ

おもちゃライブラリ  
9月22日（金）お月見さま  
10月13日（金）子育て相談

## 高齢者支援グループ

さわやかクラブ  
9月28日（木）トライアングルキャッチ  
10月12日（木）玉入れ、綱引きゲーム

## 国民健康保険・後期高齢者医療保険について

9月5日（火）日立市役所国民健康保険課 副参事 野口要一さん、主事 青山雅仁さんを  
講師に迎えて講話を頂きました

### 国保（国民健康保険）に加入する時

- 他の都道府県（市町村）から転入してきたとき（転入してきた日）
- 職場の健康保険等をやめたとき（退職日の翌日）
- 子どもが生まれたとき（生まれた日）
- 生活保護を受けなくなったとき

### 国保（国民健康保険）をやめる時

- 他の都道府県（市町村）へ転出したとき（転出した日）
- 職場の健康保険などへ加入したとき（加入日の翌日）
- 死亡したとき（死亡した翌日）
- 生活保護を受け始めたとき（受け始めた日）

### 社会保険（健康保険）

企業勤めの会社員  
条件を満たす短時間労働者  
（アルバイト、パート等）

誕生日75歳

### 後期高齢者医療制度

75歳の誕生日から強制加入となる。  
医療保険制度で自動的に保険証が届く。  
その扶養されている家族は世帯主が手  
続きをして新しい保険証を受け取る必  
要があります。

### 国民健康保険

自営業者、年金受領者

○高齢者の医療を確保する法律をもとに都道府県ごとに運営

### 主体

茨城県後期高齢者  
医療広域連合

保険証交付  
保険料の決定  
情報提供等

### 窓口

日立市役所

保険証の引き渡し  
保険料の通知

各種申請  
保険料支払い

### 被保険者

後期高齢者医療制度の保険料・負担割合判定のためのお願い

- 年金以外の収入がある場合は所得の申告を忘れずに
- 医療費控除を受けるのは、所得の申告が必要です
- 所得確認が必要な方には、4月下旬に簡易申告書を送付

☆高額医療費の支給と限度額適用認定証  
世帯ごとに、前年中の所得により限度額  
の区分を判定。通常、受診月の3ヶ月  
後の高額医療費を支給



# 親子すくすくランド



8月25日（金）に、子ども身体運動発達指導師の太田光子先生をお招きして、0歳から9歳までのお子さん16名が参加し、すわすくすくランドが行われました。

歌を歌いながら身体を動かしたり、大きな布で波を作ったり、子どもも大人も一緒に楽しみました。「はらぺこあおむし」の読み聞かせやエプロンシアターの時には、食い入るように見つめる子どもたちの姿が印象に残りました。

次のすくすくランドは、2月に予定しています。



おもちゃ  
ライブラリー  
と  
青少年育成部  
共催



## 適度な運動を心がけましょう

少しずつ秋の気配がしてきました。  
朝夕の涼しい時間を利用してお散歩してはいかがでしょうか!!

いくつになっても運動の効果はあります。  
高齢になっても適度な運動をつづけることで  
運動機能を維持、向上させることができます。  
積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。

外出の機会が減ると  
※フレイルが進行して、認知症の  
リスクも高まることがわかっています。  
心身を活性化するために1日1回は  
外出しましょう。

運動機能の衰えは  
「足腰の衰え」からはじまります。  
ちょっとした時間で、家の中でもできる  
簡単なトレーニングで適度に足腰を  
鍛えましょう



※フレイルとは  
健常から要介護へ移行する  
中間の段階のこと。  
具体的には加齢に伴い  
筋力が衰え疲れやすくなり  
家に閉じこもりがちになり、  
徐々に要介護状態におちいることです。