

## 高齢者

### 在宅療養中の紙おむつ支給と入院中の紙おむつ代の助成

市では、おむつを必要とする要介護高齢者等に紙おむつの現物支給を行っています。また、紙おむつの持ち込みが認められていない医療機関に入院し、おむつ代を負担している方には、対象者認定後に償還払いにより助成します(月額上限6,000円)。

※同一月に現物支給と助成の併用はできません。

市内在住の65歳以上の方(介護保険法の第2号被保険者で特定疾病により介護が必要になった場合は、65歳未満の

方を含む)、要介護認定4・5で住民税非課税世帯の方(生活保護受給世帯の方を除く)

申各申請書(市ホームページで入手可)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

問同課☎内線2625

### 三鷹いきいきプラス

#### 「らくらくスマホ無料講習会」

2月18日(木)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

人おおむね55歳以上の方各回28人

所三鷹産業プラザ

申1月27日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・希望回を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)

問同会事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後1時)

## 障がいのある方

### ペアレント・メンター相談会

お子さんの発達に気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)が、その経験を生かしてお話を伺います。

①個別相談会=2月18日、3月11日の木曜日午前9時30分～10時30分、11時～正午、②グループ相談会(交流会)=1月20日(「女の子」ならではの悩み)、2月24日(「通常の学級」在籍の子ども)、3月24日(「親」が楽になるために)、いずれも水曜日午前10時～正午

人各日①2人(1回1人)、②8人

所三鷹市公会堂さんさん館

申必要事項(15面参照)を(-社)発達障がいファミリーサポート Marble ☐marble.soudan@gmail.com へ(先着制)

問障がい者支援課☎内線2657

## 健康

### 特定健診・後期高齢者健診はお済みですか

令和2年度の受診期限は2月28日(日)です。「受診票が届いていない」「受診票をなくした」などの場合は、お問い合わせください。

人2年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入し、3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者医療制度加入者

問健康推進課☎内線4212

### 結核検診(胸部X線検査)

2月27日(水)午前9時30分～11時

人16歳以上の市民100人

※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。

所総合保健センター

物健康保険証、着脱しやすい服装

申当日会場へ(先着制)

問健康推進課☎内線4202

### 三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。

2月4日(木)午前10時30分～正午(1人30分)

所福祉センター

申問障がい者支援課☎内線2657へ

## 催し

### 認知症介護者談話室

1月26日(火)午後1時～3時

人介護者、介護経験者10人(認知症ではない方の介護者も参加できます)

所みたかボランティアセンター

申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

### 介護者ひろば

1月27日(水)午前10時～正午

人介護者、介護経験者4人

所ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

### 地域デビュー交流会

#### 「オンライン実践編」

三鷹市社会福祉協議会

1月28日(木)午前10時30分～11時30分

人地域活動に興味のある方20人

所オンライン会議アプリ「Zoom」

申問1月25日(月)までに必要事項(15面参照)をみたかボランティアセンター☎76-1271・FAX 76-1273・☐chiiki@mitaka-shakyo.or.jp へ(先着制)

※参加前にYouTube「三鷹市公式動画

## 粗大ごみが少量でも出しやすく!

### 10月から粗大ごみの処理制度が変わります

問ごみ対策課☎内線2533

10月の申し込み分以降、粗大ごみの出し方を「品目別料金制」(下記)に変更し、1品200円から粗大ごみが出せるようになります。詳しくは市ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

4月以降に新制度に関する説明会を開催する予定です。



#### 現在(9月30日申し込み分まで)

品目ごとに設定されたポイントの合計数に応じたシールを貼る「品目別ポイント合算制」(10ポイント<1,000円>から)

#### 10月1日申し込み分から

品目ごとに設定された料金(1品200円から)に応じたシールを個別に貼る「品目別料金制」

### 粗大ごみ・多量ごみの申し込み

24時間受付のインターネット申し込みが便利です。

申粗大ごみ受付センターHP <https://www.2.sodai-web.jp/mitaka/> (右記二次元コード。24時間受付)・☎03-5715-1212 (月～土曜日午前8時～午後7時) へ(先着制)



## 高額医療・高額介護合算療養費支給のご案内

医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療制度、被用者保険など)と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担軽減のため、それぞれの自己負担額の合計が限度額を超えた方に、超過した分を支給します。

### 支給要件

医療保険上の世帯単位で、毎年8月1日～翌年7月31日(今年度は令和元年8月1日～2年7月31日)の医療保険と介護保険の自己負担額(※1)を合算した額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた額を医療保険と介護保険からそれぞれの比率に応じて支給します(超えた額が500円以下の場合対象外)。

#### ◆70歳以上75歳未満の方または後期高齢者医療制度加入者

所得区分	限度額
課税所得690万円以上	212万円
現役並み所得者(※2)	
課税所得380万円～690万円未満	141万円
課税所得145万円～380万円未満	67万円
一般(※3)	56万円
住民税非課税2(※4)	31万円
住民税非課税1(※5)	19万円

- ※1 高額療養費や高額介護(介護予防)サービス費の支給額を除いた額が対象です。
- ※2 医療保険が3割負担の方。
- ※3 ほかのどの区分にも該当しない世帯。
- ※4 世帯全員が住民税非課税で、住民税非課税1に該当しない世帯。
- ※5 世帯全員が住民税非課税で、世帯員それぞれの所得が0円の世帯(年金収入のみの方は、受給額80万円以下)。ただし、介護(介護予防)サービス利用者が複数いる場合、医療保険の限度額は19万円、介護保険の限度額は31万円です。

#### ◆70歳未満の方

所得区分(旧ただし書所得 ※6)	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

- ※6 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長(短)期譲渡所得金額などの合計から、基礎控除額33万円を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

### 申請方法

令和2年7月31日時点で加入していた医療保険者に申請してください。申請期間は事由発生日から2年までです。

※計算期間内に医療保険や介護保険に変更があった方は、変更前の保険での自己負担額を証明する書類(自己負担額証明書)の添付が必要な場合があります。

#### ①三鷹市国民健康保険、②後期高齢者医療制度に加入の方

①は市が2月下旬に、②は東京都後期高齢者医療広域連合が2月下旬～3月上旬に該当世帯へ案内を送付する予定です。

申申請書を直接または郵送で①「〒181-8555保険課国保給付係」(市役所1階9番窓口)、②「〒181-8555保険課高齢者医療係」(市役所1階10番窓口)へ

問同課①☎内線2386、②☎内線2384

#### 職場の医療保険などに加入の方

加入している医療保険者にお問い合わせください。なお、各医療保険者への申請には、三鷹市が発行する介護保険の「自己負担額証明書」の添付が必要な場合があります。証明書の発行については、介護保険課(☎内線2686)へお問い合わせください。