



今号から高齢者向けのお知らせをまとめ、「シニアニュース」として掲載します。

## お子さんからシニアまで 地域ケアネットワーク主催のサロン

☎地域福祉課 ☎0422-29-9235

おしゃべりや体ほぐしを通して交流できる「サロン」を毎月開催しています。

申 ①～③、⑤⑥同課 ☎0422-29-9235へ (③7月4日(火)から、⑤3日(月)から、⑥5日(水)から)、  
④当日会場へ

事業名	日時(7月)	会場
①ひだまりサロン東部	5日(水)午後1時30分～2時30分	牟礼コミュニティセンター
②出前版 ひだまりサロン東部	12日(水)午後1時30分～3時30分	北野地区公会堂
③連雀サロン	18日(火)午後1時30分～3時	連雀コミュニティセンター
④駅前 風のサロン	20日(木)午後1時30分～3時	三鷹駅前コミュニティセンター
⑤よってらっしやい・ にしみたか	24日(月)午後1時30分～2時30分	井口コミュニティセンター
⑥しんなかサロン	27日(木)午後1時30分～3時	新川中原コミュニティセンター

## 後期高齢者医療保険のお知らせ

☎保険課 ☎0422-29-9219

### ◆後期高齢者医療保険料の決定通知書を7月13日(木)に発送します

納付書が同封されていない場合は、年金からの引き落とし、または口座振替となります。  
※7月21日(金)になってもお手元に届かない場合は、同課へお問い合わせください。

### ◆後期高齢者医療被保険者証の更新

8月から自己負担割合が変わる方には、新しい保険証を7月7日(金)以降に発送します。自己負担割合が変わらない方は、これまでの保険証を引き続きお使いください。

#### ◇自己負担割合の判定基準

3割…同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合

2割…①②の両方に該当する場合

- ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる
- ②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が、被保険者が1人の場合は200万以上、被保険者が2人以上の場合は合計320万以上

1割…同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満、または上記①に該当するが②には該当しない場合

#### ◇前年中の収入が次の条件に該当する場合は3割負担の対象外となります

- 世帯に被保険者が1人のみの場合＝被保険者本人の収入額が383万円未満。ただし、同一世帯でほかの健康保険制度加入者(70～74歳)がいる場合は、被保険者との収入合計額が520万円未満
- 世帯に被保険者が2人以上の場合＝被保険者全員の収入合計額が520万円未満

上記の条件を満たしていることが確認できず、申請が必要と思われる方には、7月上旬に申請書を発送します。

#### ◇限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の更新

8月以降も引き続き対象となる方には、新しい認定証を7月19日(水)以降に発送します(長期入院の方と自己負担割合が変わる方は申請が必要な場合があります)。

## 禅林寺龍華会基金

### 車いす(手動式普通型)をプレゼント

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

人 車いす購入が経済的に困難な高齢の市民

申 7月21日(金)(消印有効)までに、必要事項(11面参照)・性別・要介護度・車いすの型(介助式・自走式等)・具体的な理由を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市社会福祉協議会」へ(申込多数の場合は抽選)

## 7月は「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請期間です

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

人 同助成金の対象者認定を受け、市から申請書が届いた方のうち、令和5年3～6月入院分の紙おむつ代の支払いをした方

申 7月31日(月)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)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

## みんなでつながる「おい支度」—お薬の話

申 ☎連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

講話で学び、体操でフレイルを予防します。

日 7月18日(火)午前10時～11時30分

所 山中地区公会堂

講 岸田薬局野崎店の増田和仁さん

物 動きやすい服装、タオル、室内履き

## 高齢者の生活相談室(事前予約)

申 ☎連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

日 7月21日(金)午後1時～3時

人 介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方

所 連雀コミュニティセンター

## インターネット安全利用講座

☎三鷹いきいきプラス事務局 ☎0422-70-5753

日 8月11日(金・祝)午前10時～11時30分

人 おおむね55歳以上の市民30人

所 市民協働センター

申 7月3日(月)以降の月・水・金曜日(祝日を除く)午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)

## 介護保険に関するお知らせ

☎介護保険課①② ☎0422-29-9277  
③ ☎0422-29-9275

### ①令和5年度の介護保険料の決定通知書を7月中旬に発送します

◆公的年金を年額18万円以上受給している方  
原則、特別徴収(年金からの天引き)となります。

#### ◆普通徴収の方

各納期限(年度8回)までに金融機関やコンビニエンスストア、スマートフォン決済などで納付をお願いします。口座振替の方は、指定口座から引き落とされます。

### ②低所得者を対象とした市独自の保険料軽減制度

◆条件 65歳以上で、次のすべての条件に該当する方

- 介護保険料の所得段階が第1～3段階(生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)
- 前年中の収入が一定額以下である  
単身世帯：第1段階の方＝80万円、第2・3段階の方＝160万円  
2人以上の世帯：単身世帯の各段階の額に60万円を加算した額  
※世帯全員の収入が対象(遺族年金や障害年金などの非課税所得や家族からの仕送りなどを含む)。
- 自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない
- 200万円(2人以上の世帯は400万円)を超える預貯金などの資産を所有していない
- 住民税が課税されている方の扶養を受けていない

### ③介護保険負担割合証を発送します

要介護・要支援認定を受けている方と総合事業対象の方に、8月以降の利用者負担割合(1～3割)が記載された「介護保険負担割合証」を7月下旬に発送します。介護保険サービスを利用する際は、必ずケアマネジャーとサービス提供事業者に提示してください。

### ◆軽減内容

第1段階＝半額

第2・3段階＝第1段階(軽減前)と同額

申 7月13日(木)～28日(金)に必要な書類を同課(市役所1階11番窓口)へ

※令和5年度の介護保険料決定通知書が届いてから、申請してください。

災害などで納付が困難なときに、保険料の減免を受けられる場合があります。詳しくは、同課 ☎0422-29-9277へお問い合わせください。