

平成28年11月の加入者及び医療費状況 (11月末人口：18,068人)

	加入者(人)	前月比(人)	人口に対する加入率	総医療費(円)	1人当り医療費(円)	前月比	医科入院の1件当り医療費(円)(県平均)	医科入院外の1件当り医療費(円)(県平均)
国保(一般)	4,742	△33	26.2%	148,958,787	31,413	96.1%	522,813(540,429)	14,815(13,823)
国保(退職※1)	162	△4	0.9%	3,536,590	21,831	91.7%	143,140(586,550)	20,098(15,589)

※1) 厚生年金や共済年金の老齢年金を受けている65歳未満の被保険者の方で、その年金制度への加入期間が20年以上ある方、若しくは、40歳以降10年以上の加入期間がある方とその方に扶養されている方が該当となります。

町民課
嵐山町の医療費状況



「ロコモ」＝「運動器症候群(ロコモティブシンドローム)」とは、身体を支え・動かす運動器(骨や関節、筋肉など)の動きが衰えて生活に影響が出る状態です。
「ロコモ」＝寝たきりや介護が必要な状態にならないためには、予防と早期発見・早期治療が大切です。
そこで、介護予防教室に参加し、ご自宅や地域の活動でできるロコモ予防に取り組んでみませんか？

「ロコモ」とは？

嵐山町役場 長寿生きがい課内
地域包括支援センターです
シニアの皆さんの総合相談窓口！
問合せ ☎62-0718

「シニアいきいき講座(前期)」のご案内

椅子に座ってできる軽い運動など、少しずつ体を動かすことからスタート。脳トレ体操も織り交ぜて、体や脳の動きもスムーズにします。
また、栄養と口腔の講話も併せて、健康増進、ロコモ予防に取り組んでいた教室です。
運動不足になりがちな方、これから運動を始めようと考えている方、楽しみながら、一緒に体を動かしましょう。
日程・隔週木曜日(全10回)
H29年5月11・18日
6月8・22日
7月6・20日
9月7・21日
10月5・19日
時間・13時30分～15時30分
場所・嵐山町社会福祉協議会(旧活き活きふれあいプラザなごみ)

「ロコモ予防」取り組みませんか？

送迎あり
※申込時に、送迎希望の有無をお伝えください。
対象…次の2つの要件をすべて満たす方
①おおむね65歳以上の方
②この教室に初めて参加する方

※心臓疾患や脳血管疾患などをお持ちの方は、参加をお断りする場合があります。
費用…無料
定員…20名(先着順)
服装・持ち物…運動ができる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル

申込み…4月14日(金)まで
申込先・問合せ…嵐山町地域包括支援センター(役場 長寿生きがい課内)



シニアいきいき講座(口腔)

リハビリ相談のご案内

理学療法士によるリハビリ相談を行います。
簡単な運動機能のチェック、からだの動きの確認。気になる部分の相談。ご自宅でのストレッチや体操などのアドバイスを行います。
お気軽にご相談ください。

日程…4月25日(火) 5月30日(火)
時間…13時30分～15時
※1日3名まで(先着順) 30分ごとに受付を行います。
場所…嵐山町健康増進センター
対象…おおむね65歳以上で以下に該当する方
・腰痛や膝などの関節痛、肩こりなどの症状にお悩みの方
・最近、転びやすくなった方、ちょっとした段差につまずきやすくなった方
・骨折や人工関節手術などを受けたことがあり、現在リハビリをしていない方
・体力維持のための体操に取り組みたい方など
費用…無料
申込み…実施日の2週間前まで
申込先・問合せ…嵐山町地域包括支援センター(役場 長寿生きがい課内)

町民課
入院したときの食事代について

入院したときの食事代は、左記の標準負担額(1食当たり)を自己負担します。

■一般(左記以外の方) 360円

■住民税非課税世帯

●低所得者Ⅱ ※1
・90日までの入院 210円
・過去12か月で90日を超える入院 160円
●低所得者Ⅰ ※2
100円

※1 同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税の方(低所得者Ⅰ以外の方)。
※2 同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる方。

住民税非課税世帯、低所得Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。
また、住民税非課税世帯であるにもかかわらず、入院した際の食事代を一般世帯と同額の負担額を支払っていた場合、申請によりその差額が戻ります。詳しくはお問い合わせください。

町民課
平成29年度市町村交通災害共済の受付を開始しています

この共済は、皆さんが会費を出し合い、交通事故によって死亡やけがをしたとき、見舞金をお支払いする相互扶助制度です。
●加入できる方
・加入時に嵐山町に住民登録をしている方
・嵐山町に居住する加入資格者の被扶養者で、就学のため区域外に転出されている方
※資格のない方が加入されても、見舞金給付の対象になりませんのでご注意ください。

○お申し込み

・受付窓口は町民課、七郷簡易郵便局です(ふれあい交流センター)または郵便局でもお取り扱っています。

○共済期間

・平成29年4月1日～平成30年3月31日です。ただし、年度途中で加入される場合は、申し込みをされた日の翌日からとなります。
・加入者が他市町村へ転出して共済期間内は有効です。
※平成28年度会員の方は本年3月31日で期間満了となります。

川越年金事務所
川越年金事務所
年金相談業務等の
時間延長のお知らせ

川越年金事務所では、年金相談窓口の時間延長及び第2土曜日の開庁を行っています。ぜひご利用ください。

●平日開庁
8時30分～17時15分
●19時まで延長
3月6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)
●第2土曜日開庁
3月11日(土曜日)の受付は9時30分～16時

川越年金事務所
後納保険料・追納保険料納付書の使用期限にご注意ください

平成28年度中に後納制度(※) 川越年金事務所
☎049-2242-2657

・追納制度のお申し込みをされた方は、お手元の納付書の使用期限が平成29年3月31日になっておりますので、ご注意ください。
なお、対象期間の保険料額は毎年4月に変更されるため、平成29年4月1日以降に納付を希望される場合は、4月以降に改めてお申し込みが必要となります。
※「後納制度」とは過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を遡って納付できる制度です。

留意点…

①後納保険料の納付期限は、対象月から起算して5年後の月の末日です。納付期限を経過すると納付できません。
例…平成24年4月分(納付期限)平成29年4月30日
②保険料の加算額は年度(4月1日～3月31日)により定められます。前年度に発行された納付書は使用できません。
詳細については、基礎年金番号がわかるものをお手元にご用意の上、左記ねんきん加入者ダイヤルまたはお近くの年金事務所までお問い合わせください。
問合せ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-10031004
(050から始まる電話の場合 ☎03-6630-2525)
川越年金事務所 ☎049-2242-2657