

職場で取り組む健康づくりを応援 健康企業応援プログラム

働き盛りの世代は、運動不足や睡眠不足などの理由から健康リスクが高い傾向にあります。そこで、保健師や栄養士が健康づくりに取り組む市内の企業・事業所を支援します。



▲健康づくりに取り組む企業で体力測定会を実施します

◆基本メニュー◆

▶健康情報のメール配信

季節ごとの健康ワンポイント情報や簡単レシピなどをメールで配信します。

▶事業所での健康講話

こころの健康づくり、正しい歩き方などの講話を実施します。

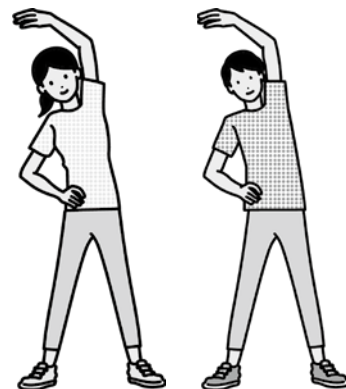
◆追加メニュー◆

▶体組成・体力測定会

体組成計で筋肉率を測ります。体力測定では、下肢筋力やバランス力などを測ります。

参加者の声

- ・体力測定を受けると「運動しよう」と思う。来年の測定に向けて頑張りたい。
- ・毎月届く健康情報メールは、健康について改めて考えるきっかけになる。



※支援内容は希望により調整しますので、健康増進課に問い合わせてください。

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

高齢者世帯に無料で配布しています

救急時に備える「救急医療情報キット」

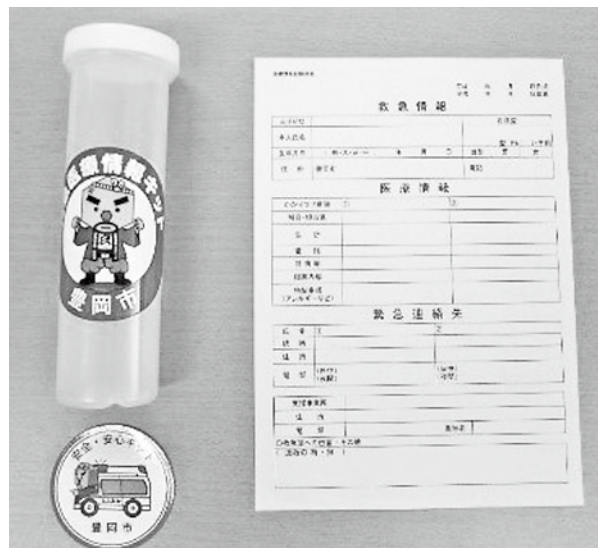
市では、65歳以上の高齢者のみで構成される世帯などを対象に、救急医療情報キットを無料配布しています。配布を希望する方は、高年介護課に連絡してください。

▶救急医療情報キットとは

「かかりつけ病院」「持病等」「服薬している薬」などの医療情報や、緊急連絡先が書かれた用紙を専用の容器に入れて冷蔵庫に保管します。自宅で急に具合が悪くなり救急車を呼んだ際にその情報を確認し、救急隊の迅速な救命活動につなげるものです。

▶いざというときのために、内容の確認・更新を

既にキットを持っている方は、保存容器の中の「医療情報記録用紙」の内容の確認・更新をお願いします。《問合せ》高年介護課 ☎29-0055



▲保管容器、医療情報記録用紙、マグネットシールを配布。マグネットシールは駆け付けた救急隊員などが発見しやすいように冷蔵庫の扉に貼りましょう。

介護保険料の支払いが困難な方

減免には申請が必要です

第1号被保険者の介護保険料額については、保険料の負担が生活の維持に支障があると認められる場合や災害、不慮の事故などに遭われた場合、一定の要件を満たせば減免される場合があります。これらの減免には「申請」が必要です。減免要件や制度の詳細は、問い合わせてください。なお、減免の可否は、資産調査などに基づき、市の基準で決定しますので、申請をしても適用できない場合があります。

《問合せ》 高年介護課 ☎ 24-2401

生活に困窮している人

保険料段階が第1段階(生活保護受給者を除く)から第3段階の方で、次の全ての要件に該当する方は減免します。

- ① 市民税が課税されている方から、住まい、食事の提供、公共料金の負担を含め金銭的な援助を受けておらず、市民税課税上、または公的医療保険の被扶養者になっていない
- ② 資産などを活用してもなお生活に困窮している(資産には預貯金、土地家屋、返戻金のある保険等、有価証券、貴金属などを含む)
- ③ 前年の収入が、市が定める要件を満たしている ※収入の要件については、問い合わせてください。

災害の被害を受けた人

災害により、住宅、家財その他の財産について、受けた損害の割合に応じて保険料の減免を受けられる場合があります。

著しく収入が減少した人

世帯の主たる生計維持者の死亡、心身への重大な障害、長期間入院、廃業、失業、農作物の不作などにより収入が著しく減少した場合は保険料の減免を受けられる場合があります。

障害者支援施設など 介護保険適用除外施設に 入所した方へ

65歳以上の方は第1号被保険者として、40歳以上、65歳未満の医療保険加入者は第2号被保険者として介護保険の被保険者となります。

しかし、障害者支援施設などの介護保険適用除外施設に入所・入院している方で、一定の条件に該当する方は、介護保険の被保険者にならないことになっていきますので、高年介護課に届け出てください。



あなたも認知症サポーターになりませんか

市民向け『認知症サポーター養成講座』

2025年には、認知症の高齢者が全国で約700万人(約5人に1人)になると推計されています。認知症は他人事ではありません。認知症になっても本人の意思が尊重され、認知症の人と家族が地域で安心して暮らし続けることができるように、市では「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

「認知症についてよく知りたい」「認知症の人やその家族を手助けしたい」という方なら誰でも受講できます。認知症サポーター養成講座を受講して認知症の理解を深めましょう。

- ▶対象者 市民なら誰でも
- ▶日時 9月14日(木)午後1時30分~3時
- ▶場所 出石健康福祉センター 多目的ホール(出石町福住1302)
- ▶講師 地域包括支援センター職員
- ▶参加費 無料
- ▶定員 40人(先着順)
- ▶申込方法 9月7日(木)までに氏名、住所、電話番号を電話またはファクスで申し込んでください。

認知症サポーターとは
認知症について理解し、認知症の人や家族を温かく見守る人です。認知症サポーター養成講座を受講すれば、誰でもサポーターになることができます。受講後に認知症サポーターの証となる「サポーターカード」を渡しています。



▲認知症サポートキャラバンマスコット「ロバ隊長」

《申込み・問合せ》 高年介護課 ☎ 29-0005 0055
ファクス29-3144