

75歳以上の皆さん、『元気度チェック』に回答しましょう

元気度チェックの流れ

対象／要支援・要介護などの介護認定を受けていない75歳以上の方

- ① 4月10日頃に「元気度チェック」調査票をお送りします。
- ② 調査票は、ご本人が回答してください。
(ご本人の回答が難しい場合は代理も可)
- ③ 同封の返信用封筒に入れて、

4月26日(金)までに
ポストに投函してください。

- ④ 保健師が生活機能の判定をします。

生活機能の低下が見られた方には…

判定結果と各種教室のご案内をお送りします。教室に参加して、機能回復を目指しましょう。

*調査票の返送がない場合は、健康状態確認のため、お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」や市の保健師などが、電話または訪問で、様子を聞かせていただくことがあります。

いろいろな教室やイベントに参加しましょう

泉常設型サロンいこいず

開館時間／9:00～16:00 利用料／無料
 休館日／土曜日・日曜日・祝日
 問い合わせ／いこいず ☎080(4166)4430
 社会福祉協議会 ☎(44)3000 今月のイベント



「泉通い場」の様子



*今後は「いこいず体操教室」として継続します

●参加者の声

自分一人だとおっくうだけど、集まると自然に体が動く。なじみの顔が増えていくのが楽しい。毎週、いろんな先生が教えに来てくれるので飽きずに参加できる。

木幡北山はつらつ館

開館時間／9:00～16:00
 利用料／1日100円 休館日／日曜日・祝日
 問い合わせ／☎(43)6771



今月のイベント

「かんたん料理教室」の様子



●参加者の声

普段自分で作らない料理が作れることがうれしい。料理を通し、グループ作業の対話の中でいろいろなことを知れるのが楽しい。

認知症予防教室 こうれい 幸齢学級

認知症の予防には、脳や体を積極的に使うことが大切です。心身共に生き生きと過ごしなが、幸せに歳を重ねるためにぜひご参加ください。



	日にち	日にち	日にち
①	5月 8日	⑤ 6月 5日	⑨ 7月 10日
②	5月 15日	⑥ 6月 19日	⑩ 7月 17日
③	5月 22日	⑦ 6月 26日	⑪ 7月 31日
④	5月 29日	⑧ 7月 3日	⑫ 8月 7日

日時/全 12 回 水曜日 13:30 ~ 15:00
 場所/矢板公民館 大会議室
 内容/脳を活性化させる運動・脳トレ・認知症予防に関する講話など
 定員/市内にお住まいの 65 歳以上の方 20 人程度
 *申込多数の場合は抽選
 参加費/無料
 申込方法/4月19日(金)までに、電話でお申し込みください。
 そのほか/病気などで治療中の方は、主治医に参加の可否をご確認ください。
 申込・問い合わせ/高齢対策課 ☎(43) 3896

YAITAごみ出し応援プロジェクトを開始します

高齢による身体機能の低下や障がいなどの理由により、ごみ出しが困難な世帯を地域でサポートします。
 ごみ出し支援を希望する世帯と、ごみ出し応援隊(有償ボランティア)を募集します。
 対象ごみ/燃えるごみ・燃えないごみ・資源物(ごみステーションで収集可能な物)
 支援頻度/週 1 回程度(支援日は相談の上、決定します)
 利用料金/1 回につき 100 円
 *ご利用にあたり「ごみ出し応援シール」/3,000 円(30 回分)を購入いただきます。
 応援隊謝礼/1 回の活動につき 300 円
 *1 年間の活動回数×300 円を翌年に支払います。

そのほか/対象要件など、詳細については市ホームページをご覧ください。
 詳しくはこちら



利用申請先/高齢対策課 ☎(43) 3896
 応援隊申込先/社会福祉協議会 ☎(44) 3000



後期高齢者医療保険制度の保険料について

高齢化の進展や医療技術の進歩などの影響による 1 人当たりの医療費の増加などに対応するため、保険料率は 2 年に 1 度見直されています。変更内容は、次のとおりです。

	令和 4・5 年度	令和 6・7 年度
①均等割額	43,200 円	45,600 円
②所得割率	8.54%	8.84%
③賦課限度額	660,000 円	800,000 円

①均等割額…被保険者全員が等しく負担するもの
 ②所得割率…被保険者の所得に応じて負担する所得割額を算出するために用いる割合

問い合わせ/栃木県後期高齢者医療広域連合
 ☎028(627)6805

【軽減措置について】

均等割軽減の対象世帯の軽減判定所得基準が下記のとおり引き上がりました。

	被保険者数に準ずる金額
均等割額 5 割軽減	290,000 円→295,000 円
均等割額 2 割軽減	535,000 円→545,000 円

なお、後期高齢者医療被保険者の資格を取得する前日まで被用者保険の被扶養者であった方に対する保険料軽減措置は、令和 6 年度も継続されます。

高齢者学級 ~仲間づくり・生きがいを~

各公民館では、高齢者の仲間づくり・生きがいを目的に学級生を募集します。心身共に健康な生活を送れるよう、仲間づくりを行いながら、年間を通して幅広いテーマの学習講座を楽しく学びます。

参加費/無料 参加要件/5 回以上参加できる方
 申込方法/4月30日(火)までに、電話または窓口でお申し込みください。
 そのほか/公民館は、月曜・祝日は休館です。

矢板地区「若葉学級」

日時/全 8 回 木曜日
 9:30 ~ 10:20 または 10:50 ~ 11:40
 場所/矢板公民館 大会議室
 対象・定員/矢板地区にお住まいの 65 歳以上の方 80 人
 申込・問い合わせ/矢板公民館 ☎(43) 0469
 *シニアクラブ会員の方は、各クラブの会長にお申し込みください。



	日にち	内容
①	5月 23日	開講式・音楽会
②	6月 27日	講話(悪徳商法のごんご手口)
③	7月 25日	健康講話と簡単なエクササイズ
④	9月 5日	講話(終活について考えよう)
⑤	9月 25日(水)	館外研修
⑥	10月 24日	アコースティックギター演奏
⑦	11月 28日	ミニコンサート
⑧	12月 19日	輪投げ大会・閉講式

泉地区「高齢者学級」

日時/全 7 回 金曜日 10:00 ~ 11:30
 場所/泉公民館 会議室 5
 対象・定員/泉地区にお住まいの 65 歳以上の方 50 人
 申込・問い合わせ/泉公民館 ☎(43) 0402



	日にち	内容
①	5月 17日	開講式・講話(駐在所ほか)
②	6月 21日	ミニコンサート
③	7月 10日(水)	座ってできる健康体操
④	9月 13日	泉保育所と交流
⑤	10月 22日(火)	館外研修
⑥	11月 2日(土)	グラウンドゴルフ
⑦	12月 13日	輪投げ大会・閉講式

片岡地区「いきいき学級」

日時/全 7 回 第 2 木曜日 10:00 ~ 11:30
 場所/片岡公民館 コミュニティホール
 対象・定員/片岡地区にお住まいの 65 歳以上の方 80 人
 申込・問い合わせ/片岡公民館 ☎(48) 0101



	日にち	内容
①	5月 9日	開講式・講話(駐在所)ほか
②	6月 13日	歌と健康・熱中症対策
③	7月 11日	歌と健康・ミニコンサート
④	9月 19日	歌と健康・座ってできる体操
⑤	10月 10日	マジック・ハーモニカショー
⑥	11月 20・27日(水)	館外研修
⑦	12月 12日	輪投げ大会・閉講式