

65 ～ 74 歳で一定の障がいがある方は後期高齢者医療制度に加入できます

75 歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度ですが、一定の障がいがある方については 65 歳から加入することができます。該当する方は、健康増進課にご相談ください。  
\*すでに加入している方に、手続きはありません。

後期高齢者医療制度に加入すると／

- ・今まで加入していた医療保険(国民健康保険・社会保険・共済組合・国保組合など)をやめることになり、家族の医療保険が変更になる場合があります。
- ・後期高齢者医療の保険料を負担していただきます。
- ・医療機関窓口での負担が 1 割になります。(所得の多い方は 2 割または 3 割)

該当する障がいの程度／

- ① 身体障害者手帳
  - ・ 1 級、2 級、3 級の方
  - ・ 4 級のうち、音声機能・言語機能障がいの方、下肢障がい (F41・F43・F44) の方
- ② 精神障害者保健福祉手帳…1 級、2 級の方
- ③ 療育手帳…A1、A2 の方

手続きに必要なもの／

- ① 身体障害者手帳など、障がいの程度がわかるもの
- ② 現在加入している医療保険証など
- ③ 窓口に来る方の身分証明書

問い合わせ／健康増進課 ☎ (43) 1118

いこいず体操教室 参加者募集！

体操教室に通って、運動習慣を身に付けませんか。今年度から運動レベルに合わせたコースができました。運動や体力に自信のある方は「うさぎさんコース」、座ってできる運動やゆったりとした運動を希望する方は「かめさんコース」にお申し込みください。

場所／泉常設型サロン「いこいず」

内容／ストレッチ・筋トレ・レクリエーションなどの体操

対象／65 歳以上の方 \*申込多数の場合は抽選

申込方法／6月16日(月)までに電話でお申し込みください。

そのほか／現在治療中の病気などがある方は、主治医に参加の可否を確認してください。

申込・問い合わせ／幸齢課 ☎ (43) 3896

日時／金曜日 10:00 ～ 11:00

【うさぎさんコース】

月	日
7月	4・18日
8月	1・22日
9月	5・19日
10月	3・17日
11月	7・21日
12月	5・19日
1月	9・23日
2月	6・20日
3月	13日

【かめさんコース】

月	日
7月	11・25日
8月	8・29日
9月	12・26日
10月	10・24日
11月	14・28日
12月	12・26日
1月	16・30日
2月	13・27日
3月	27日

保健師・看護師が訪問相談を実施します

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業として、75 歳以上の対象となる方に、低栄養・口腔機能低下・生活習慣病重症化予防・健康確認を行うため、保健師・看護師などが訪問相談を実施しています。

問い合わせ／

健康増進課 ☎ (43) 1118

幸齢課 ☎ (43) 3896



●低栄養

食事が取れない・食欲がない・体重が減などの理由により筋肉量や体力が低下すると、転倒や骨折など要介護の原因の一つとなります。

●重複投薬者・多量投薬者など

重複服薬をすることで体の不調を招いたり、多量服薬することで副作用のリスクが高くなります。複数の病気を持つ方の体調について相談をします。

●生活習慣病（血圧・糖尿病など）重症化予防

糖尿病で怖いのは血管の障害で起こる「合併症」です。人工透析の予防などを目的として、食事や生活習慣の相談をします。

●健康確認

昨年度中に健診や医療機関の受診がなく、今年度の元気度チェック(アンケート)調査票の回答がない方の健康状態の確認をします。

7 月の認知機能簡易検査

実施日	時間帯	場所	対象地区	実施日	時間帯	場所	対象地区
4日(金)	午後	片岡公民館	片岡全区	22日(火)	午前 午後	コロナ矢板公民館	コロナ矢板
15日(火)	午前 午後	泉きずな館 (泉常設型サロン)	山田・寺山・高原・田野原・ 第一農場・第二農場・ 平野・長井	31日(木)	午前 午後	保健福祉センター	矢板5区・6区

対象／おおむね 60 歳以上の方 検査料金／無料  
申込方法／6月20日(金)までに、電話でお申し込みください。

そのほか／他地区の方で早めの検査をご希望の方は、ご相談ください。検査の所要時間は約 20 分です。  
申込・問い合わせ／幸齢課 ☎ (43) 3896

高齢者についての相談は「地域包括支援センター」へ。まずはお電話を

こんな支援をしています

- ・地域に住む高齢者に関する相談
- ・虐待をしてしまう
- ・介護予防サービスを利用したい
- ・高齢者やその家族が抱える悩み相談
- ・財産管理に自信がなくなった
- ・要介護認定の申請を代行してほしい
- ・虐待を受けている、その恐れがある人
- ・訪問販売の被害にあった
- ・日常生活に不安がある
- ・住み慣れた地域で安心して暮らしたい
- ・今の健康を維持したい

●矢板市地域包括支援センターやしお ☎ (47) 5577

住所／平野 1362-12 (特別養護老人ホーム八汐苑内)  
担当地域／泉地区  
矢板地区西部の行政区

〔矢板 1 ～ 4 区・富田・木幡東・木幡西・川崎反町・境林・館ノ川・高塩・倉掛・合会・片俣・塩田・幸岡・下太田・荒井・土屋〕

●矢板市地域包括支援センターすえひろ ☎ (47) 7005

住所／末広町 45-3 (尾形クリニック内)  
担当地域／片岡地区  
矢板地区東部の行政区

〔矢板 5 ～ 6 区・末広町・針生・中・東町・沢・豊田・成田・ロビンシティ矢板・ハッピーハ일랜드矢板〕

泉常設型サロンいこいず

問い合わせ／  
いこいず ☎ (43) 2231  
社会福祉協議会 ☎ (44) 3000



今月のイベント

「手芸」



第 3 火曜日に手芸の講座を開催しています。この日は和モダンミニ掛け軸を作成しました。初心者の方でも気軽に参加ができます。

木幡北山はつらつ館

問い合わせ／  
はつらつ館 ☎ (43) 6771



今月のイベント

「はつらつ健康講座」



先日開催したポッチャでは、チームのみんなと喜びをわかち合うことができ、とても楽しかったです。