



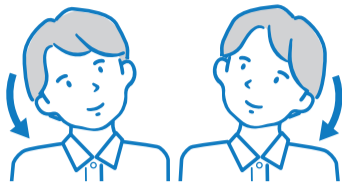
〇〇しながら お口の体操 第2回

お口の体操でお口周りの機能が高まると「食べる」「飲み込む」がスムーズになるだけでなく、表情が明るく魅力的になります。いつでもどこでも「〇〇しながら」できるので、日常に取り入れて、継続しましょう。

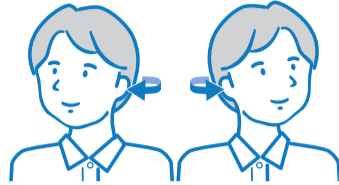
【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

首ストレッチ

期待できる効果 かむ力・飲み込む力・せき込む力がつく



①首を左右に傾げる
(左右8回ずつ)



②左右を見る
(左右8回ずつ)



③首をぐるっと回す

かつしか
笑顔いきいきお口体操にも
取り組んでみましょう

お口の健康に関する相談は健康づくり課へお問い合わせください。



4月下旬から 高齢者総合相談センターの職員がご自宅を訪問します

●75歳到達者戸別訪問

高齢者総合相談センターの職員が対象の方のご自宅を訪問して日頃の困りごとや、高齢者サービス利用などの相談に伺います。訪問の際は、職員証と区が発行する証明証を提示します。

【対象】

- ① 区内在住で令和4年4月2日～令和5年4月1日に75～77歳になる方のうち、要支援または要介護の認定を受けているが介護保険の給付実績(福祉用具の購入、住宅改修を除く)がない方
- ② ①の方を除く75歳になる方
※①を優先して訪問します
- ①・②いずれも、施設入所者は除きます。

【問い合わせ】 高齢者総合相談センター (右表のとおり)

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8597

●75歳以上の高齢者の健康を支援するための戸別訪問

お体や生活の状況を伺い、必要な方には医療や介護サービスをご案内します。訪問の際は、職員証を提示します。

【対象】 区内在住75歳以上の方で、①か②のいずれかに該当する方

- ① 令和4年1月時点で過去5年間に
▷医療機関(歯科医院を含む)や健診を受診していない
▷要支援または要介護認定を受けていない
- ② 70歳以降に国民健康保険に加入していない
- ①・②いずれも、生活保護を受給している方は除きます。

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

高齢者総合相談センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすために設置された、身近な相談窓口です。

名称	所在地	電話番号
水元	水元1-26-20	03-3826-2419
水元公園	南水元4-27-13 藤屋ビル1階	03-6231-3567
新宿	新宿2-16-4	03-3826-8726
金町	東金町1-36-1-108	03-3826-5031
高砂	高砂3-27-12	03-5889-8600
柴又	柴又1-47-7-102	03-5876-9531
青戸	青戸3-13-19	03-5629-5719
亀有	亀有4-31-18 ケイハイツ I 105	03-6240-7630
堀切	堀切2-66-17	03-3697-7815
お花茶屋	白鳥1-12-20 石倉ビル1階	03-5671-2471
東四つ木	東四つ木2-27-1	03-5698-2204
立石	立石6-19-10 S・Kビル1階	03-6657-6140
奥戸	奥戸3-25-1	03-5670-5212
新小岩	新小岩1-49-10 第5デリカビル1階	03-5879-9328

【相談時間】 月～金曜日/午前9時～午後7時
土曜日/午前9時～午後5時30分
(日曜日・祝日、年末年始を除く)

令和4・5年度の後期高齢者医療制度の保険料および軽減措置が決定しました

令和4年度保険料額決定通知書は、7月中旬にお送りします。

【担当課】 国保年金課 ☎03-5654-8528

●保険料の決め方

$$\text{年間保険料額 限度額 66万円} = \text{均等割額 46,400円} + \text{所得割額 賦課のもととなる所得金額(※) × 9.49\%}$$

※前年の総所得金額等から基礎控除額を引いた額

●均等割額の軽減

同じ世帯の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等の合計額」が下表に該当する場合、均等割額が軽減されます。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯 (軽減判定基準)	均等割額の軽減割合
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円 以下	7割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+28.5万円×(被保険者数) 以下	5割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+52万円×(被保険者数) 以下	2割

●所得割額の軽減

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」が右表に該当する場合、所得割額が軽減されます。

賦課のもととなる所得金額	所得割額の軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%

●制度加入の前日まで会社の健康保険などの被扶養者だった方の軽減

均等割額は、加入から2年を経過する月まで5割軽減され、所得割額はかかりません。低所得による均等割額の軽減に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

新型コロナウイルス感染症にかかる 後期高齢者医療保険料減免の申請期限延長について

後期高齢者医療保険料(原則、令和3年4月分～4年3月分)の減免について、申請期限が令和4年6月15日(水)に延長されました。

減免には申請が必要です。収入や納付状況などをお伺いした上で減免のご案内をしますので、事前にお問い合わせください。