

## はり、きゅう、マッサージ の補助制度が変わります

市では、高齢者の健康保持や、高齢者を介護するご家族の心身の負担軽減のために、はり、きゅう、マッサージの施術費用の一部を補助しています。平成24年度から、さらに利用しやすくするため、制度の見直しをしました。

対象者／市内にお住まいの方

- ①…70歳以上の方
- ②…65歳以上のねたきり、認知症の方を介護するご家族(1人のみ)

補助金額／1回につき1000円(年8回)

	変更後	変更前
補助券の枚数	8枚	6枚
市の補助金額	1000円/枚	1400円/枚
施術機関の負担	800円/回	700円/回

利用料／施術費用と補助金額の差額は自己負担となります。

※市と契約している施術機関でご利用いただけます。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 高齢福祉課(☎826-1111 内線2479)



## 開催します! シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講習会

高齢者の介護予防のため、「シルバーリハビリ体操」の指導士として活動する方を募集します。

講習会日程/全8日間

開催日	開催時間	場 所
5月14日(月)	午前9時～午後5時	茨城県健康プラザ(水戸市)
5月17日(木)	午前10時～午後4時	ふれあいセンターながみね
5月22日(火)	午前10時～午後4時	四中地区公民館
5月24日(木)	午前10時～午後4時	ふれあいセンターながみね
5月31日(木)	午前10時～午後4時	ふれあいセンターながみね
6月5日(火)	午前10時～午後4時	四中地区公民館
6月7日(木)	午前10時～午後4時	ふれあいセンターながみね
6月11日(月)	午前9時～午後5時	茨城県健康プラザ(水戸市)

※初日と最終日は、バスの送迎があります。

講習内容／

講義…介護予防とリハビリテーションの推進、老化と病気、高齢者の食生活ほか

実技…いきいきヘルス体操ほか

申込資格／満60歳以上の市内に居住する方で、講習会終了後に地域活動に参加できる方

募集人数／20人

受講料／無料(交通費、昼食代は各自負担)

申込方法・期間／電話で・4月9日(月)から23日(月)まで(土・日曜日を除く)

☎ 土浦市地域包括支援センター

(高齢福祉課内 ☎826-1111 内線2500)

## 後期高齢者医療制度保険料について

平成24年度、25年度の後期高齢者医療保険料率は、2月28日に開催された茨城県後期高齢者医療広域連合議会定例会において、医療費の増加傾向などを理由に引き上げとなりました。平成24年度の保険料額は7月中旬に送付する「後期高齢者医療保険料額決定通知書」でご確認ください。

☎ 茨城県後期高齢者医療広域連合事業課(☎029-309-1213)  
市国保年金課医療福祉係(☎826-1111 内線2316、2406)

		平成24、25年度	平成22、23年度	前年度の額(率の比較)
保険料	均等割額	3万9500円	3万7462円	2038円増(伸び率5.4%)
	所得割額	8.0%	7.6%	0.4%増(伸び率5.3%)
保険料の賦課限度額(上限額)		55万円	50万円	5万円増(伸び率10.0%)

### ■保険料の計算方法

保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて計算される「所得割額」を合計したもので、個人単位で計算します。

$$1 \text{ 年間の保険料} = \text{均等割額 (被保険者 1 人当たり 3 万 9 5 0 0 円)} + \text{所得割額 (総所得金額 - 基礎控除額 (33 万円))} \times 8.0\%$$

※保険料には、均等割額および所得割額ともに所得水準に応じた軽減措置があります。