

地域包括支援センター からのお知らせ

◆介護予防健康教室の開催

【テーマ】「肩こり・肩関節痛の予防 1」

【講師】小松島病院 リハビリテーション部

【日時】4月23日(金)午後1時30分から3時まで
(受付=午後1時から)

【場所】市総合福祉センター(横須町11番7号)

【対象者】小松島市内在住の65歳以上の方

【準備物】筆記用具・タオル・水分補給のための飲料等。
運動のしやすい服装でお越しください。

※受講料無料、申し込み不要。直接会場へお越しください。

◆元気アップ教室 参加者募集

【対象者】65歳以上の小松島市民の方で、原則、介護認定を受けていない方。また、階段の昇り降りが不自由なく行える方で、医師からの運動制限を受けていない方。

【期間】5月19日から8月4日までの毎週水曜日
午後3時30分から4時30分まで。

【内容】小松島病院リハビリテーション部の指導で、ストレッチや筋力トレーニング等を行います。

【場所】市総合福祉センター 会議室

【申込方法】4月19日(月)までに電話で下記まで申し込み。

◆阿波おどり体操教室のご案内

【日時】毎月第2水曜日 午前10時から11時まで
次回開催は、4月14日

【場所】市総合福祉センター 機能訓練室

お問い合わせは、市社会福祉協議会地域包括支援センター
(市総合福祉センター内 ☎33・4040) まで。

有効期限のある介護保険 被保険者証をお持ちの方へ

現在お持ちの介護保険被保険者証は、すでに経過した期日の有効期限のままで使用できますので大切に保管してください。手続きの必要はありません。

お問い合わせは、市介護福祉課介護保険係(市役所1階⑦番窓口 ☎32・3507)まで。

障害福祉サービスなどの 利用者負担の一部が変わります

4月から、市民税非課税世帯の障がい者の方が次のサービスを利用する際の利用者負担が無料となります。ただし、食費や材料費などの実費は除きます。

- 障害福祉サービス
(居宅介護、生活介護、就労継続支援など)
- 補装具費の給付
- 日常生活用具の給付

※すでにこれらのサービスの支給を受けている方で無料の対象となる方には、3月下旬に新しい受給者証をお送りしています。

お問い合わせは、市介護福祉課障がい福祉係(市役所1階⑨番窓口 ☎32・2279)まで。

国民年金の手続き(種別変更)はお済みでしょうか?

就職や退職、結婚などで加入者の種別が変わったときは、14日以内に手続きをすることが必要です。届け出をしなかったために将来の年金額等に影響が出る場合がありますので、必要な手続きは早急に済ませましょう。

■種別が変わるときは届出が必要です。

現在の種別	種別の変わる事由	届出先
第1号	就職して厚生年金か共済組合に加入した	事業所
	会社員と結婚して被扶養配偶者になった	
	夫が就職して、被扶養配偶者になった	
第2号	転職して、自営業になった(被扶養配偶者も第1号被保険者になります)	市役所
	会社を退職して、自営業者の妻になった	
	会社を退職して、会社員の被扶養配偶者になった	事業所
第3号	夫が会社を退職した	市役所
	会社員の夫と離婚した	
	収入が増え、被扶養配偶者でなくなった	
	夫が亡くなった	事業所
	会社に就職して被扶養配偶者でなくなった	
夫が転職し、厚生年金から共済組合または共済組合から厚生年金に変わった	事業所	

※妻が会社員等で、夫がその被扶養配偶者のときは、「妻」と「夫」を読み替えてください。

お問い合わせは、市健康増進課年金係(市役所1階③番窓口 ☎32・2113)または徳島南年金事務所(☎088・652・1511)まで。

■国民年金の加入者は3つの種別で分けられます。

- 第1号被保険者=自営業、学生など(第2号、第3号被保険者以外の方)
- 第2号被保険者=会社員などの厚生年金保険・共済組合等の加入者
- 第3号被保険者=会社員など(第2号被保険者)に扶養されている配偶者

