

地域をもっと元気に！

# みんなが集まって運動できる場をつくりませんか

## ◆介護予防リーダー養成講座 受講生募集

「介護予防リーダー養成講座」では、介護予防のための運動習慣を身につけ、地域で実践するための知識や技術を手軽に習得できます。受講後は、地域で活動していただけるようにお手伝いします。



## ◆介護予防リーダーって？

地域の仲間と一緒に運動を中心とした介護予防に取り組んでいただく人です。運動の方法や介護予防の知識を学び、地域の皆さんに広めていただきます。

## ◆講座ではどんなことをするのか？

- 講座では、次の4つの技術習得をめざします。介護予防の講義や現在活動中のグループの視察見学（別日程）もあります。
- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 脳トレ
- リズム体操、タオル体操



## ◆講師はどんな人？

介護予防運動指導員の陶山美佐さんに、いすを使った体操を中心に、楽しく運動の方法を教えてくださいます。講座の内容によって、理学療法士や栄養士・歯科衛生士も講師となります。



## 【とき】

- 9月7日（月）・11日（月） 20日（水） 28日（水）、
- 10月5日（木）・17日（火）・26日（木）、
- 11月9日（木）・30日（木）、
- 12月7日（木）

※すべて午後2時～4時  
【講師】 ハイトピア伊賀  
5階多目的大研修室

## 【申込先・問い合わせ】

地域包括支援センター  
☎26・1521 FAX24・7511

✉soudan-shien@city.iga.lg.jp



## 9月1日から受給資格証が変わります

# 福祉医療費助成制度

障がい者、一人親家庭等、子どもに対して、医療機関で支払った医療費の一部を助成する制度です。

現在受給資格があり、9月以降も引き続き受給資格がある人には、8月下旬に新しい受給資格証を送付します。

申請をしていない人や、前年度以前に所得超過などで受給していない人は、助成が受けられる場合がありますので、保険年金課へご相談ください。

加入している医療保険が変わった場合など、内容に変更があった場合には市の窓口へ届出をしてください。

## ◆子どもの医療費助成を 拡大します

令和5年9月以降、0歳から15歳に到達した年度末までの子ども（種別が子ども、一人親家庭等）が三重県内の医療機関を受診する場合、受給資格証（黄色）を窓口へ提示することで、窓口での支払いが無料になります。

種別が子ども、一人親家庭等で、9月1日以降窓口での支払いが無料になる人には、受給資格証（青色と

黄色2連のもの）が送付されますので、ご確認ください。



## ◆障がい者

【対象者】 次のいずれかに当てはまる人

- ※本人と扶養義務者などに所得制限があります。
- 身体障害者手帳1～3級のいずれかを持っている人
- 療育手帳AまたはBを持っている人
- 精神障害者保健福祉手帳1級または2級を持っている人

## ◆一人親家庭等

【対象者】

次のいずれかに当てはまる人  
※本人と扶養義務者などに所得制限があります。  
○父子家庭または母子家庭で養育されている18歳未満児\*とその父または母

## ◆子ども

【対象者】

15歳に達する日以降の最初の3月31日までの子ども  
※所得制限はありません。（9月から）  
※手続きが遅れると、出生日から受給資格を取得できない場合があります。



※子どもが生まれたら、健康保険加入手続き後、早めに受給資格認定の手続きをしてください。  
【手続きはお済みですか？】

令和5年9月から保護者の所得制限がなくなることにより、新たに対象となる世帯へ申請書類を送付していますので、期限までに手続きを

## 【受講条件】

- 次のすべてに当てはまる2人以上のグループでお申し込みください。
- おおむね80歳までの人
- 自主グループ立ち上げの意欲がある人
- 一緒に活動できる仲間がいる人\*
- この講座に7回以上出席できる人
- \*活動仲間がどうしても見つからない、既存の自主グループへの参加を希望する場合など、参加条件に満たない人は左記までご相談ください。

## 【定員】 10組程度

※申込多数の場合は、応募動機を考慮して選考

## 【申込方法】 住所・氏名・電話番号・応募動機を左記まで

【申込期間】 8月4日（金）～23日（水）



介護予防普及キャラクター にんサボくん

## 【申込先・問い合わせ】

保険年金課  
☎22・9660 FAX26・0151

✉hoken@city.iga.lg.jp



てください。期限後に受付した場合、受給資格証の発送が遅れる場合があります。手続き方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

## ◆県外の医療機関を受診したとき

医療機関が発行する領収書（氏名・医療機関名・保険点数・領収印があるもの）と福祉医療費受給資格証を持って、保険年金課または各支所で申請してください。

※後期高齢者医療保険に加入している人は除きます。

## ◆療養費（コルセットなど）の申請をしたとき

療養費に対する「意見書（写）」、「領収書（写）」、加入している保険者から届く「療養費支給決定通知書」と福祉医療費受給資格証を持って、保険年金課または各支所で申請してください。伊賀市国民健康保険に加入している場合、伊賀市国民健康保険の療養費の支給申請と同時に申請できます。