

あなたのまちをもっと元気に！ 地域みんなで介護予防に取り組みませんか

【問い合わせ】 地域包括支援センター 中部 ☎ 26-1521 FAX 24-7511 ✉ soudan-shien@city.iga.lg.jp



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担当保健師がお手伝いします。

◆介護予防リーダーとはどんな人？

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？

運動を中心とした介護予防に関する取り組みを実践するための知識や技術を、楽しく習得できる内容となっています。ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、リズム体操・タオル体操の4つの技術を、実際に体を動かしながら身につけます。

◆講師はどんな人？

長年、健康づくりや介護予防で地域に根差した活動をされている介護予防運動指導員の陶山美佐さんです。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。

一緒に楽しく
学びましょう！



▲講師の陶山さん

お達者講座

みんなで介護予防について知識を深めませんか。市ではフレイル予防や認知症予防などについて、保健師をはじめとする専門職が地域に出向いてお話をさせていただく「お達者講座」を実施しています。高齢者が住み慣れた地域で、元気に安心して暮らすための役立つ講話を用意しています。

詳しい内容や申込方法は市ホームページをご覧ください。



【と き】

- 9月 12日(木)・19日(木)・26日(木)
- 10月 10日(木)・17日(木)・24日(木)
- 11月 7日(木)・21日(木)・28日(木)
- 12月 12日(木)

※すべて午後2時～4時

別日程で現在活動中のグループの視察見学もあります。

【ところ】

伊賀市文化会館 多目的室 (西明寺 3240-2)

【受講条件】

次の①～④にあてはまる人（できるだけ2人以上のグループでお申し込みください。）

- ①おおよそ 80 歳までの人
- ②自主グループを立ち上げ、活動する意欲がある人
- ③一緒に活動できる仲間がいる*
- ④全 10 回の講座のうち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参加するため1人での参加を希望する場合など、参加条件に満たない人はご相談ください。

【定員】 10組程度 (20人程度)

※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・応募動機を上記まで

【申込期間】

8月9日(金)～30日(金)

介護予防普及キャラクター にんサボくん



「おうちでかんたん楽しい！フレイル予防」DVD 貸出

市では、自宅でも楽しく介護予防ができるように、介護予防 DVD「おうちでかんたん楽しい！フレイル予防」を作成しました。

自宅で DVD を観て、フレイル予防をめざしましょう。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の段階のことです。DVD は地域包括支援センターや健康推進課で貸出を行っています。(YouTube でも視聴できます。)



受給資格申請はお早めに 福祉医療費助成制度

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

対象者は次のとおりです。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、ご相談ください。

加入している医療保険が変わったなど、内容に変更があった場合は、市の窓口へ届出をしてください。手続きや所得制限など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆受給資格証が変わります

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。



◆対象者

【障がい者】

次のいずれかの手帳を持っている人（本人と扶養義務者などに所得制限あり）

- 身体障害者手帳1～3級
- 療育手帳AまたはB
- 精神障害者保健福祉手帳1級または2級

【一人親家庭等】

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あり）

- 父子家庭または母子家庭で養育されている18歳未満の子*とその父または母
- 父または母のいない18歳未満の子*とその養育者
- 父または母に重度の障がい（国民年金の障害等級1級程度）のある18歳未満の子*とその父または母

*18歳に達する日以降最初の3月31日までの子ども

【子ども】

15歳に達する日以降の最初の3月31日までの子（所得制限なし）

◆県内の医療機関等を 受診するとき

窓口で受給資格証を提示してください。

0歳から15歳に到達した年度末までの子（種別が子ども、一人親家庭等）は、窓口での支払い（健康保険が適用される診療分）が無料になります。

そのほかの人は、窓口で支払った金額のうち、健康保険が適用される診療の一部負担金を後日指定の口座に振り込みます。

◆県外の医療機関等を 受診したとき

医療機関が発行する領収書等（氏名・医療機関名・保険点数・領収印が記載されているもの）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（上野支所を除く。）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を除きます。

◆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）」、加入している健康保険で発行される「療養費支給決定通知書」と受給資格証を持って、保険年金課または各支所（上野支所を除く。）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、保険分の療養費の支給手続きと福祉医療費の支給手続きが同時に申請できます。

◆ご注意ください

受給資格申請が遅れると、対象となった日から受給資格を取得できない場合があります。助成を受けたい場合は、早めに受給資格申請の手続きをしてください。

【問い合わせ】
保険年金課
☎ 22・96600

FAX 26・0151

✉ hoken@city.iga.lg.jp

