



今号の主な内容

国税の納税通知書、タウンミーティング...2面
情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況...3面
住所や世帯に変更があるときの届出、健康...4面
親と子の環境教室、児童館、農業体験園...5面
公民館、夏休み子ども映画会、ふるさと歴史館...6面
スポーツセンター、科学館、みんなのひろば...7面
今月の相談、小学生親子クッキング、官公署...8面

介護予防大作戦 中央公民館3階ホールプログラム
7月11日(金)

Table with 3 columns: プログラム, 開始時間, 内容・講師等. Includes programs like '基調講演 介護の危険は足腰から' and '寸劇『もう年だから』とは言わないで'.

7月12日(土)

Table with 3 columns: プログラム, 開始時間, 内容・講師等. Includes programs like '介護予防実践 アトラクション' and '介護予防実践講座『動ける身体をつくる』'.

問い合わせ 健康長寿のまちづくり推進室(☎390・1203、いきいきプラザ4階)

★詳細は、市役所ほか各公共施設等にあるチラシをご覧ください。

誰もが高齢になっても心身ともに健康で自立した生活を送りたいと願っています。そんな思いを実現しようと、介護予防に取り組み高齢者自身が中心となって介護予防普及イベント「介護予防大作戦 in 東京」を毎年都内で実行しており、今年はその会場で第4回大会を開催します。

地元開催となる今大会は、東村山市をはじめ、広く都内の関係機関、諸団体、自主グループ等が協力・参加しての開催となります。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

体験スタジオリングウォーキング

様々な介護予防法について紹介する「体験スタジオリングウォーキング」や、ひざの安定性を高める「ハムストリングウォーキング」を体験して、その効果を実感しませんか。

第4回 介護予防大作戦 in 東京 東村山大会 「シニアが伝える介護予防」元気で百歳

介護予防をテーマに、3階ホールで講演・シンポジウムやアトラクション等を開催します。

記念講演・シンポジウム等

日時 7月11日(金) 午後1時30分〜4時
7月12日(土) 午前10時〜午後4時
場所 中央公民館
参加費 無料

見逃しがちな老化のサインをチェックしませんか。おたっしや検診21! 体脂肪測定

実施日 7月12日(土) 定員 先着100名程度
申込み 当日、午前10時から会場受付

実施日 7月12日(土) 定員 先着50名
申込み 7月1日(火) 午前10時から電話で健康長寿のまちづくり推進室(☎390・1203)へ

実施日 7月11日(金) 定員 各測定とも先着100名
申込み 当日、直接会場へ(11日は午後1時から、12日は午前10時から受付)

元氣力測定会
骨密度測定
実施日 7月12日(土) 定員 先着100名程度
申込み 当日、午前10時から会場受付

表1 一部負担金の割合と自己負担限度額

Table with 4 columns: 所得区分, 負担割合, 自己負担限度額(月単位) - 外来(個人単位), 自己負担限度額(月単位) - 外来+入院(世帯単位).

※1=同一世帯に一定以上所得(住民税の課税所得が145万円以上)の後期高齢者医療被保険者のかたがいる場合。ただし、後期高齢者医療被保険者の収入の合計が、2人以上の場合は520万円未満、本人のみの場合は383万円未満であれば、申請により負担割合が「1割」になります。申請方法等については、お問い合わせください。

保険料賦課決定通知書・納入通知書を7月中旬にお送りします

被保険者のかたに納めていただく。保険料は、世帯単位でなく、個人単位で納付していただきます。

★国では、保険料負担の軽減等を行う特別対策を決定しましたが、詳細については後日改めて市報等でお伝えします。なお、この保険料負担軽減に該当するかたには、保険料額変更通知を後日送付します。

また、年金の4月支給分から仮徴収額を天引きさせていただきます。7月下旬に賦課決定通知書・特別徴収納入通知書をお送りします。

後期高齢者医療制度(長寿医療制度)についてお知らせします

今年(2008年)の4月1日から、全ての75歳以上のかた等を対象として、後期高齢者医療制度(通称「長寿医療制度」)が開始されました。同制度に関しましては、7月に各種通知を被保険者のかたへ送付いたします。

後期高齢者医療制度(長寿医療制度)についてお知らせします

ただ、平成20年度の保険料額が決定しました。年金から天引きされない普通徴収のかたには、賦課決定通知書・納入通知書を7月中旬にお送りします。

一部負担金が3割から1割になるかたは申請が必要です

一部負担金の割合が3割のかたで、次の①又は②に該当する場合は、申請により翌月から1割負担となります。

① 住民税の課税所得により決まるため、判定基準(表1参照)により毎年8月1日に見直しが行われます。

② 同一世帯で、被保険者が本人を含め2人以上いる場合の収入額の合計が520万円未満の場合

表2 入院時食療養費・生活療養費

Table with 4 columns: 自己負担額, 一般病床, 療養病床 (食事代, 居住費).

※1「低所得II」=世帯全員が住民税非課税のかた
※2「低所得I」=世帯全員が住民税非課税で、世帯各人の収入が80万円以下のかた

医療費の一部負担金の割合は年次更新により毎年8月に見直されます

医療費の一部負担金の割合は原則として1割ですが、一定以上所得者(住民税の課税所得が145万円以上)のかたは3割負担となります。

また、同一世帯に70歳以上のかたがいる場合で、本人との収入合計額が520万円未満の場合は、経過措置として自己負担限度額が、表1の所得区分が「一般」のかたの自己負担限度額と同額となります。

自己負担限度額・入院時食療養費の軽減

被保険者とその世帯全員の収入額が383万円未満の場合、自己負担限度額や入院時の食療養費が軽減されます。

自己負担限度額・入院時食療養費の軽減
被保険者とその世帯全員の収入額が383万円未満の場合、自己負担限度額や入院時の食療養費が軽減されます。

図1 保険料の算定方法

均等割額=37,800円
ただし、同一世帯内の被保険者及び世帯主の総所得金額等(※)の合計が下記の基準額以下の場合、均等割額が軽減されます。

所得割額=(総所得-33万円)×6.56%
総所得から基礎控除(33万円)を引き、東京都の所得割率6.56%を乗じた額となります。

※総所得金額等(軽減判定)
公的年金収入があるかたは、所得の合計から高齢者特別控除(15万円)が控除されます。

※所得割額の軽減(東京都独自制度)
○所得15万円まで → 所得割額を全額減額
○所得20万円まで → 所得割額を7割5分減額
○所得40万円まで → 所得割額を5割減額
○所得55万円まで → 所得割額を2割5分減額

保険料(年額) ※限度額50万円