

「くまもと元気くらぶ」仲間と一緒に始めませんか

「住民主体」で「運動を取り入れた活動」に取り組む高齢者のグループを応援します。

■要件

- ・参加者の半数以上は65歳以上で構成、毎回の参加人数はおおむね10人以上のグループ
- ・市が推奨する運動(いきいき百歳体操など)をおおむね週1回以上行う
- ・定期的に運動の効果を測定する など

■「くまもと元気くらぶ」支援メニュー

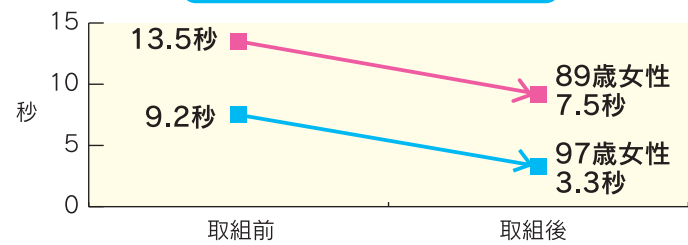
- ・活動支援補助(補助率1/2)

区分	補助対象経費	限度額
物品購入費	●運動に必要なイス、おもり、DVDプレーヤーなどの購入費 ※1品または1組の購入価格は20,000円未満(税込) ※1グループ1回限り	58,000円以内
活動費	●会場や機器などの使用料・参加者の傷害保険加入料 ●ちらし・ポスターなどを作るのに必要な用紙代・印刷代、DVDの購入費など ●運動に必要なイス、おもりなどの追加購入費	1年度あたり74,000円以内

- ・リハビリ専門職の派遣(年度内6回まで)
リハビリテーション専門職が出向き、運動のやり方を楽しく指導、運動の効果を測定します。
- ・「くまもと元気くらぶ」立ち上げ支援

■効果があります!いきいき百歳体操

5m歩くのにかかる時間



高知市作成資料
「いきいき百歳体操の取組～住民主体の介護予防活動～」より



「背筋が伸びて、歩く姿勢が良くなったね。」と家族に言われ、運動効果を実感!身体を動かすのが楽になった!



毎週の活動が楽しみ!

詳しくは、熊本市高齢者支援センター「ささえりあ」または区役所福祉課へ。
(地域包括ケア推進室 ☎328-2963)

12月1日は世界エイズデー HIV(エイズ)感染の早期発見を



国内では1日に約4人が新たにHIV(エイズ)に感染しており、県内でも感染者は増えています。感染の早期発見はエイズ発症の抑制や、パートナーへの感染予防につながります。この機会に、エイズについて考えてみませんか。

世界エイズデーにあわせて、予約不要の休日HIV(エイズ)検査・相談 **無料**

- ▶日時 12月10日(日) 午後1時~2時(受付:午後0時半~)
- ▶場所 ウェルパルクまもと
※1階ホールに受付場所の案内を掲示。
- ▶内容 即日検査、予約不要、無料、匿名
※受付や待合室は共同。
※結果は当日面談でお知らせ(一部の方は約1週間後)。
- ▶申込み 当日直接会場へ

HIV(エイズ)検査・相談(通年) **無料**

- ▶期間 月~金曜日(祝日、年末年始を除く)
- ▶内容・時間 通常検査(結果:面談で1週間後以降)午前9時~11時
即日検査(結果:面談で約1時間後)午後1時~3時
- ▶場所 ウェルパルクまもと
- ▶内容 HIV抗体検査(8cc程度採血します) ※待合室や相談室は個室。
- ▶申込み 事前に感染症対策課(☎364-3189)へ ※予約が必要。

エイズフォーラム「世界で熊本で、今、エイズについて考える」 **無料**

世界と日本、熊本でのエイズの現状や、ボランティアの取組みを知り、国際協力や熊本で身近にできることを一緒に考えましょう。

- ▶日時 12月16日(土) 午後1時半~4時半
- ▶場所 国際交流会館2階ラウンジ
- ▶内容 国際協力を行う医療関係者の講演、熊本で啓発活動を行っている大学生の発表、ワークショップ、啓発物のプレゼントなど
- ▶講師 坂口 結映さん(元青年海外協力隊員。助産師としてアフリカに派遣され、現地のエイズ啓発に携わった経験者)ほか
- ▶対象 どなたでも
- ▶定員 40人(先着順)
- ▶申込み 12月1日から氏名、電話番号(電子メールアドレス)、参加人数を電話(☎359-2130)または電子メール(jicadpd-desk-kumamotoshi@jica.go.jp)でJICAデスク熊本へ



(感染症対策課 ☎364-3189)

高額医療・高額介護合算療養費の申請受付が始まります

支給対象者には、12月から来年2月までに、申請用紙をお送りします。

高額医療・高額介護合算療養費制度とは

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減するための制度です。

世帯内の同じ医療保険の加入者で、医療保険と介護保険の両方の自己負担額(医療機関・介護施設などに支払った自己負担額)1年間分を合算した額が右記の基準額を超える場合、申請をすれば高額医療・高額介護合算療養費が支給されます。支給の可能性のある世帯には申請用紙を送付しますので、内容を確認し申請を行ってください(今回の申請は、平成28年8月1日~平成29年7月31日までの自己負担額が対象です)。※国民健康保険もしくは後期高齢者医療保険+介護保険の利用分に応じ按分された額が、それぞれの保険者から支給されます。※申請は、平成29年7月31日現在で加入している医療保険の保険者で受け付けます(別途、添付書類が必要な場合があります)。

詳しくは、区役所区民課へ。介護保険の自己負担額については、区役所福祉課へ。

●70歳未満の国民健康保険加入者

世帯の所得区分(※1)	基準額
901万円超	212万円
600万円超901万円以下	141万円
210万円超600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

※1...70歳未満の所得は、同一世帯のすべての国保被保険者について、所得から基礎控除(33万円)を差し引いた額の合計です。
※2...昭和19年4月1日以前生まれの方は1割負担(特例措置)。

●①70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者

②75歳以上もしくは一定の障がいがある65歳以上75歳未満の後期高齢者医療制度加入者

世帯の所得区分	基準額	【参考】負担割合		
		①国民健康保険加入者	②後期高齢者医療保険制度	
現役並み所得者	67万円	3割	3割	
一般	56万円	2割 または 1割 (※2)	1割	
住民税非課税世帯	区分Ⅱ			31万円
	区分Ⅰ			介護サービス利用者が1人の世帯 19万円 介護サービス利用者が複数いる世帯(医療保険からの支給の基準額) 19万円 (介護保険からの支給の基準額) 31万円