

一定の障害がある方は 65歳から後期高齢者医療制度に加入できます

65歳から74歳の方で、一定程度の障害がある方が申請し、広域連合に認定された場合は75歳になる前であっても後期高齢者医療制度に加入することができます。ただし、後期高齢者医療制度に加入するかしないかは

ご本人の選択です。加入しない場合は75歳到達時にご案内します。また、74歳までであれば加入後の脱退も可能です。

▶一定程度の障害がある方とは

- ①障害年金1級・2級の国民年金証書をお持ちの方
- ②身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方
- ③身体障害者手帳4級をお持ちの方で、以下のいずれかに該当する方
 - 下肢障害4級1号（両下肢の全ての指を欠くもの）
 - 下肢障害4級3号（1下肢を下腿2分の1以上で欠くもの）
 - 下肢障害4級4号（1下肢の著しい障害）
 - 音声・言語機能障害
- ④精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方
- ⑤療育手帳（重度の区分）をお持ちの方

▶申請手続き

後期高齢者医療制度への加入を希望する場合は、申請手続きが必要となります。申請に必要なものは以下のとおりです。

- 障害の程度が確認できる書類（身体障害者手帳、精神障害者手帳、療育手帳、年金証書等）
- 印鑑（朱肉を使用するもの）

なお、後期高齢者医療保険制度の被保険者となった場合は、現在加入している健康保険の脱退手続きを行う必要がありますので、ご注意ください。

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5108)

健康運動サークル 「ひまわり会」に 参加しませんか

健康運動サークル自主グループ「ひまわり会」では、健康増進・介護予防のためにひざの痛みを和らげるケア、足腰を丈夫にする体操など、みんなで楽しみながら活動しています。

開催日は、毎月の広報「ごじょうめ」に掲載しています。(第1・第3火曜日)

- ▶参加費 1回につき500円
 - ▶持ち物 介護予防手帳（お持ちの方）、飲み物、汗ふきタオル
- ※参加希望の方は、下記問い合わせ先へご連絡ください。

認知症の予防について一緒に学びましょう 介護予防「脳はつらつ教室」を開催します

- ▶対象者 認知機能を高めたい・予防したい方、物忘れが気になる方、運転免許証の更新（認知機能検査）に向けて脳のトレーニングをしたい方
- ▶持ち物 上履き、飲み物、タオル、筆記用具、介護予防手帳（お持ちの方）
※申し込みは不要で、何回でも参加できます。参加を希望する方は、運動しやすい服装で会場へお越しください。
- ▶時間 午前10時～午前11時30分
- ▶参加費 無料
- ▶実施日と会場

回	実施日・会場	回	実施日・会場
1	4月23日(木) 富津内地区公民館	2	5月28日(木) 森山地区公民館
3	6月25日(木) 五城館	4	7月30日(木) 内川地区公民館
5	8月27日(木) 馬川地区公民館	6	9月24日(木) 富津内地区公民館
7	10月22日(木) 内川地区公民館	8	11月26日(木) 森山地区公民館
9	12月24日(木) 馬川地区公民館	10	令和3年1月28日(木) 大川地区公民館
11	2月25日(木) 五城館	12	3月25日(木) 馬場目地区公民館

お申し込み・お問い合わせ 町地域包括支援センター (☎855・1070)

これからもお元気で。 元気に長生き!

町で90歳を迎えられた方をご紹介します
※掲載を希望しない方は、お声にお知らせください。

◆90歳を迎えられた方(3月20日現在)

- 2月20日 □□ □□さん(森山荘)
- 2月27日 □□ □□さん(帝釈寺)
- 3月 2日 □□ □□さん(畑町)
- 3月 3日 □□ □□さん(高崎)
- 3月 5日 □□□□さん(昭辰町)
- 3月 6日 □□ □□さん(広青苑)
- 3月10日 □□ □□さん(富田)
- 3月11日 □□□□さん(岡本一区)
- 3月13日 □□ □□さん(西磯ノ目)
- 3月20日 □□□□さん(昭辰町)
- 3月20日 □□ □□さん(帝釈寺)

畑仕事で健康づくり

□□ □□さん
(高崎)



「畑仕事をして体をよく動かすこと」が長寿の秘訣と□□さん。毎日2時間ほどの作業をこなしているそうです。

若いころは食糧事務所に勤め、米などの需給調整の業務を担当されたとのこと。88歳の時に農林水産行政事務功勞として叙勲を受章されています。

仕事一筋

□□ □□ □□ □□さん
(森山荘)



若いころのことを「仕事一筋だった」と振り返る□□さん。グリーンロイヤル丸富に勤めていたそうです。歌うことが好きで、現在入所している施設で元気によく歌を披露しているとのことでした。

「好き嫌いなくなんでもよく食べるのが長寿の秘訣」と話していました。

山菜採りが趣味

□□ □□ □□ □□さん
(昭辰町)

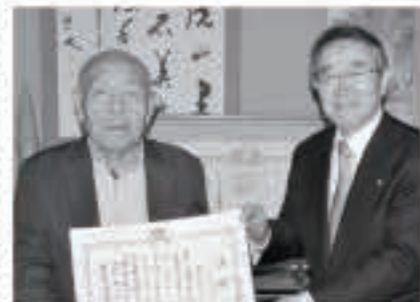


畑仕事などでよく体を動かしている□□さん。山菜採りが趣味で、採れたキノコウを天ぷらにして食べるのが毎年の春の楽しみになっているとのことでした。

「よく寝てよく食べ、規則正しい生活を送ることが長寿の秘訣と話していました。」

散歩が趣味

□□ □□ □□ □□さん
(西磯ノ目)



散歩が趣味だという□□さん。シドケやアイコなどの山菜採りにもよく出かけたそうです。□□さんは、長年にわたり馬場目郵便局(現馬場目簡易郵便局)に勤められ、88歳の時に郵政事業功勞として叙勲を受章されています。

「家族の支えのおかげで長寿」と話していました。

和裁が得意

□□ □□ □□ □□さん
(広青苑)



明るく社交的な□□さん。普段は、入所している施設の皆さんとおしゃべりするのを楽しみにしながら過ごしているとのこと。和裁が得意で、作り物を何度も頼まれるほどの腕前だそうでした。

「好き嫌いなくなんでもよく食べるのが長寿の秘訣」と話していました。