

介護予防教室の受講生を募集します

☎ 高齡福祉課高齡福祉係 ☎62-6639

令和6年度は毎月介護予防のテーマで開催します。高齢者の社会参加の場となり、健康長寿として必要な知識を学ぶ機会になります。講座に参加し仲間とともに健康長寿を目指しませんか？

ゆうゆう講座

- 日 時 A：第2金曜日 13時30分～15時
- B：第3金曜日 13時30分～15時
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 会場 市民ふれあいプラザほか
- 定員 A・B各45人
- 申込締切 定員になり次第締切

男子専科

- 日 時 毎月1回火曜日 13時30分～15時
- 対象 市内在住の65歳以上の男性
- 会場 市民ふれあいプラザほか
- 定員 20人程度
- 申込締切 定員になり次第締切
- 6月～11月までの開催となります

令和6年度 講座年間計画(予定)

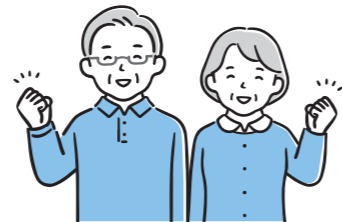
ゆうゆう講座

男子専科

開催月	講座内容
4月	開講式・基本チェックリスト(前期)、「健康長寿について」
5月	体力チェック(前期)、転倒防止講話
6月	タッピングタッチと音楽で癒やしの時間
7月	尿漏れ対策
8月	ラフターヨガでストレス発散
9月	低栄養やフレイル防止のための食事
10月	歌の講座でこころもからだもリフレッシュ
11月	健康講座(予定)
12月	体力チェック(後期)、転倒防止講話
1月	認知症予防(知的活動)・基本チェックリスト(後期)
2月	からだところを整える太極拳
3月	閉講式・認知症予防(知的活動)

開催月	講座内容
6月	開講式・「健康長寿について」
7月	健康講座(予定)
8月	歌の講座でこころもからだもリフレッシュ
9月	からだところを整える太極拳
10月	パークゴルフで頭も体も生き生き
11月	閉講式・「高齢者の食事」・基本チェックリスト

健康長寿を目指しましょう！



講座の内容は令和6年2月現在の行事予定です。天候や感染症流行の状況等により、中止または内容を変更する場合があります。また、講師や会場の都合により日程や開催時間に変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

防災かわら版

第14回 地震から命を守る!

阪神・淡路大震災では6,432名もの尊い命が失われ、その8割は建物倒壊や家具転倒による窒息死・圧死でした。まずは「家の中で生き残るため、死なないため」の備えをお願いします。



✓ **大地震ではテレビが飛び、タンスがあなたの上に倒れてくる!**

寝ている間に地震が発生した場合の「安全空間」は確保されていますか？家具を転倒防止器具で固定したり、置き方を工夫したりするなどの対策で、まずは自分と家族の命を守りましょう。

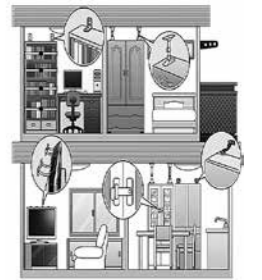
✓ **窓ガラスや食器は、鋭い破片を床一面に広げ、あなたの行く手をはばみます**

素足で歩ける状態ではありません。夜間や急な避難に備え、スリッパやズック靴などを身近な部屋や寝室に備えましょう。

⚠ **家の中でケガをしない対策を!**

✓ **食料・飲料・生活必需品を人数分備蓄しましょう**

食料・飲料水を最低3日分(できれば1週間分)×家族分備蓄しておきましょう。水は1人1日3リットルが目安です。生活用水を浴槽などに貯めておきましょう。トイレットペーパーや簡易トイレ・カセットコンロなどを備えましょう。



✓ **我が家の「耐震化」が命を守るカギ! 耐震診断と補強を!**

市でも耐震診断・改修費用の一部補助制度を設けています。詳しくは都市計画課都市計画住宅係 ☎72-5246へお問い合わせください。

☎ 総務課危機管理係 ☎62-6602

社会保険に加入したら、国民健康保険の脱退手続きもお忘れなく!

就職や退職の季節となりました。国保に加入や脱退するときは忘れずに届け出ください。

	こんなとき	必要なもの (このほか、マイナンバーカード等の本人確認書類)
国保へ加入するとき	退職して職場の健康保険をやめた	職場の健康保険をやめた日付の記載された証明書
	職場の健康保険の扶養から外れた	扶養から外れた日付の記載された証明書
国保を脱退するとき	国保の加入者が、就職して職場の健康保険に加入した	国保および職場の健康保険被保険者証

学生として転出する場合は「マル学(学生用)保険証」の手続きが必要です。

北秋田市の国保に加入している方が、大学・高校などに就学するために北秋田市外に転出する場合は、引き続き北秋田市の国保の保険証を使用できますので手続きをお願いします。

【必要書類】 在学証明書または学生証のコピー 国民健康保険被保険者証 マイナンバーの分かる書類等

☎ 市民課国保年金係 ☎62-1118

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

「学生納付特例制度」は、在学期間中の国民年金保険料の納付を猶予する制度です。対象者は20歳以上の学生で、本人の前年所得が一定以下(※1)の方となります。ご希望の方は、在学期間が分かる学生証のコピーまたは在学証明書を持参のうえ申請してください。

※1 1…128万円+(扶養親族の数×38万円)

また、現在「学生納付特例制度」により保険料を納付猶予されている方で、令和6年度も引き続き在学予定の方には、3月末にハガキ形式の学生納付特例申請書が日本年金機構より送付されます。同一の学校に在学されている方は、このハガキを返送することにより令和6年度の申請ができますので、忘れずにお手続きください。

☎ 市民課国保年金係 ☎62-1118