

75歳以上の方全員が加入している 後期高齢者医療制度に関するお知らせです

**後期高齢者医療制度に加入の皆さま
新しい保険証を7月中にお送りします**

現在お持ちの保険証は7月31日が有効期限です

後期高齢者医療制度（75歳以上全員と所定障害の65歳以上含む）に加入している方がお持ちの保険証は、7月31日が有効期限となっているため、今月中に新しい保険証をお送りします。

郵送の方法は、配達状況を記録し、受取人様郵便受箱に配達する特定記録郵便です。

受け取つたら、自分のものに間違いないかよく確認し、お手元に届いた日から必要に応じてお使い下さい。

古い保険証は、8月以降使えません。大切な個人情報が記載されていますので、各自で細かく裁断するなどして確実に破棄して下さい。

届きましたら、
確認をお願い
いたします。



**限度額適用・標準負担額減額認定証が
8月1日より更新されます**

限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額適用認定証は、令和5年8月1日から新しいものとなります。

これらの認定証の色は変更ありません。また、被保険者証とは異なり、発行される認定証はすべて有効期限が令和6年7月31日までのものとなり、保険証とは別に交付します。

所得区分Ⅱに該当し、過去12カ月で通算90日以上の入院があつた場合、食事代の減額申請の対象になることがあります。

所得区分Ⅱの限度額適用・
標準負担額認定証をお持ちの方へ

過去12カ月の
入院日数が90日以下

1食210円

減額申請

過去12カ月の
入院日数が91日以上

1食160円

※申請日以降の食事代
に限ります。

提出するもの

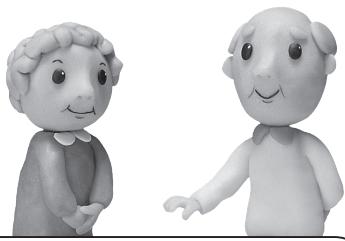
◎申請書 ◎入院証明書など

問町町民課国保年金係 ☎ 055-272-1105



長期入院されている方は、食事代が減額される場合があります。





保険料の納め方は4種類あります。通知書の保険料が記載されている欄や、納付書の有無で徴収方法が分かれます。

後期高齢者医療制度に加入している方の今年度の保険料額が決定しました。加入者の保険料額については、昨年中の所得が確定するこの時期に決定し、保険料決定通知書などをお送りしています。金融機関窓口や口座振替で保険料を納付する方は、各納期限内に納付をお願いします。

今年度の後期高齢者医療保険料額が決定しました

加入者の皆さんに

保険料決定通知書をお送りします

納入通知書から見る 保険料の納め方のパターン

年金から天引きされる方

納入通知書の特別徴収欄①のみに保険料額が記載され、納付書は入っていません。

納付書にて金融機関の窓口で納付する方

納入通知書の普通徴収欄②のみに保険料額が記載され、納付書が同封されています。

口座振替の方

納入通知書の普通徴収欄②のみに保険料額が記載され、納付書は入っていません。

年金から天引きされる保険料と、金融機関の窓口で納付する保険料がある方

納入通知書の特別徴収①、普通徴収②の両方の欄に保険料額が記載され、納付書が同封されています。

■納入通知書の期別保険料額が記載されている部分

期別保険料額

月	特別徴収(円)	期 别	普通徴収(円)	普通徴収の場合の納 期 限
4月				
5月				
6月	①		②	
7月				
8月				
9月				
10月				

保険料の決め方

令和5年度の後期高齢者医療保険料は次の計算で決まります。

■保険料 = 均等割額 + 所得割額

(40,980円) (所得 - 43万円) × 8.3%

※保険料の額には、世帯の所得水準などにあわせた軽減措置があります。

保険料賦課限度額は
66万円です

春夏の追加接種は お済みですか？

65歳以上の高齢者、5歳以上の基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方、医療機関や高齢者・障がい者施設などの従事者の方を対象に、オミクロン株対応2価ワクチンの追加接種を実施しています。

65歳以上の方

2回以上のワクチン接種済みの方を対象に、前回の接種完了日に応じて、順次、接種券をお送りしています。未接種の方で接種を希望される方は、ご予約をお願いします。

64歳以下で基礎疾患等のある方、 その他重症化リスクが高いと医師が認める方、医療従事者等

接種希望の方は、申請手続きをお願いします。ワクチン接種を希望される方にのみ接種券を発送します。



- 【電話申請】・書類の提出は不要です。
 - ・☎ 0556-42-7173 (いきいき健康課ワクチン接種担当)
 - ・午前9時～午後5時（土日祝日は除く）
- 【窓口申請】・いきいき健康課、福祉課、介護課で申請できます。
 - ・運転免許証などの本人確認書類の写しをお持ち下さい。

令和
5年度

国民年金免除・納付猶予申請 免除猶予期間は翌年6月まで

下記の①～②に該当する方は、早めの手続きをお願いします。

- ①所得の減少等の理由により保険料の免除を新たに希望する方
- ②昨年度（令和4年7月～令和5年6月）の免除申請が承認された方で、一部免除の方、退職等の特例により免除の承認を受けている方、免除の継続を希望されなかった方

※免除申請も保険料の納付もしていない場合は保険料未納期間となります。

未納のままにしておくと、将来の年金だけでなく、障害や死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができない場合があります。免除を希望される方は早めの手続きをお願いします。

申請は町町民課、年金事務所窓口で行うことができます。

郵送申請も可能（日本年金機構ホームページから申請書をダウンロード）

問ねんきん加入者ダイヤル☎ 0570-003-004 問町町民課国保年金係☎ 055-272-1105

問竜王年金事務所 ☎ 055-278-1104

国民年金の納付が困難な方へ

7月スタート



六郷の里ニードスポーツセンター

この夏はニードで節電

クールシェア しませんか?

実施期間内にスタンプを
集めて景品*をGET!

*景品には限りがございます。

3階ミーティングルームも無料開放します!
学習やワーキングスペースをご活用下さい。

7月3日㈪
~9月30日㈰

■営業時間

午前10時から午後9時30分まで
(最終受付午後8時30分) 日曜・火曜休館

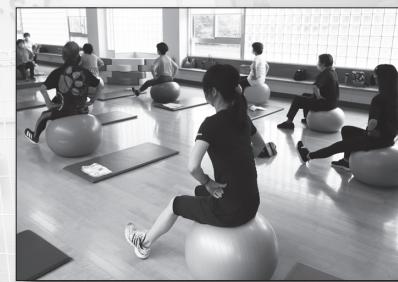
■フィットネスルーム

町内 400円 (国保加入者300円)
町外 500円 TGSキー 1,500円

詳細はこちら▶
(ホームページ)



問ニードスポーツセンター
☎ 0556-32-5065



**市川
アカデミー**

気軽に行講座

この講座は平成2年に始まり、今年で34回目を迎えます。学習分野は文学・歴史・医学など多岐にわたり、多彩な講師陣がこの講座の魅力です。また受講資格の制限はなく、町内外問わず誰でも受講でき、講演形式ばかりではなく、見学会もあります。受講者と講師との距離が近いのもこの講座の特徴です。今年度も魅力あふれる講師の方にお越し頂きます。

この講座は平成2年に始まり、今年で34回目を迎えます。学習分野は文学・歴史・医学など多岐にわたり、多彩な講師陣がこの講座の魅力です。また受講資格の制限はなく、町内外問わず誰でも受講でき、講演形式ばかりではなく、見学会もあります。受講者と講師との距離が近いのもこの講座の特徴です。今年度も魅力あふれる講師の方にお越し頂きます。

専門的な内容を
分かりやすく身近に学び、
より豊かな生活を

講座名のとおり、お気軽にご参加下さい。講座名のとおり、お気軽にご参加下さい。

会場は市川三郷町生涯学習センターのほか、月には六郷町民会館、10月には県立考古博物館で開催されます。

■今年度の日程

問町教育委員会生涯学習課生涯学習係 ☎ 055-272-6094

日 時	場 所	講 師	テ マ
7/20(木) 19:30 ~	生涯学習センター研修室1、2	市川三郷病院理学療法士	コロナに負けない体づくり
8/24(木) 14:00 ~	生涯学習センター和室	表千家流教授 一瀬とみ子先生	茶道のこころ
9/21(木) 19:30 ~	六郷町民会館	市川三郷吹奏楽団	アンサンブルの魅力
10/19(木) 14:00 ~		県立考古博物館 見学	
11/16(木) 19:30 ~	生涯学習センター研修室1、2	県立博物館学芸員 海老沼 真治先生	武田家と徳川家について



第4次市川三郷町男女共同参画プラン冊子

令和3年度末に策定された「第4次市川三郷町男女共同参画プラン～輝く笑顔いちかわみさと～」について、私見を述べます。

本プランは令和4年度から8年度までの5年間の計画です。大きな目標として、「男女がともに支えあう社会」を目指しており、その目標の下、

第4次市川三郷町男女共同参画プラン～輝く笑顔いちかわみさと～について



4項目の基本目標分野が設けられ、13項目の重点目標が設定されています。

個人的に非常に優れていると思う点は、現状のジエンダーの課題について、「女性だけの問題」と捉えるのではなく、より包括的に多様な人々に働きかける内容になっている点です。例えば、重点

目標Ⅱでは、女性の地域活動への参画促進を目指していますが、そのためには、「女性

自身が進んで地域活動に参画していくような環境を整備すること」そして「地域に暮らすあらゆる世代・性別の町民が主体的に取り組むこと」と記載されています。

また、アンコンシャス・バイアスへの気づきを促すことの重要性を捉えている点も優れています。アンコンシャス・バイアスは、「無意識の思い込み」のことであり、家事・育児・介護、社会的な役割などに影響を与えてきます。例えば、自治会の長は男性、補佐的な役割は女性、男性は外で仕事、女性は家

事・育児・介護等をするものだ、といったものです。このように性別で役割を決めつけてしまう意識を固定的性別役割分担意識と言います。本プランには、このアンコンシャス・バイアスへの気づき、固定的性別役割分担意識を打破するための施策が盛り込まれています。

そして本プランは、目標ごとに「実践行動」として町民一人ひとりが何をしたらいいのか、具体的な行動が提案されています！ とても身近に感じられると思いますので、一度手に取ってみて下さい！

本プランは町役場本庁舎2階の政策推進課で冊子がもらえる（数量限定）ほか、町のホームページからもダウンロードできます！

男女共同参画推進委員

新津

茉莉花

ダウンロードはいちら（町ホームページ）



統計グラフコンクール 作品募集

山梨県では、毎年「統計グラフコンクール」を実施しています。普段気になっていること、疑問に思ったことなどを調べて統計グラフを作成してみませんか？是非ご応募下さい。

【応募資格】 県内在住・在学・在勤の小学生以上 ■ 第1部（小学校1・2年） ■ 第2部（小学校3・4年） ■ 第3部（小学校5・6年） ■ 第4部（中学生） ■ 第5部（高校生以上） ▽ パソコン統計グラフの部（小学生以上）

【課題】 自由

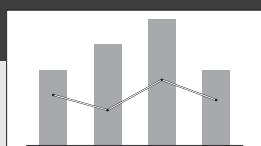
（ただし小4以下は自ら観察調査した結果をグラフにする）

【応募期間】 6月2日（金）～9月5日（火）必着

【規格】 B2判（紙質、色彩は自由。パネル仕上げ、表面のセロハンカバーなどの調製はしない）

【応募方法】 山梨県県民生活部統計調査課（〒400-8501甲府市丸の内1-6-1）あて郵送または持参

【表彰】 各部門とも知事賞1点以内、教育長賞2点以内、入選2点以内、佳作若干 ※応募者全員に参加賞を贈呈
※優秀作品は「統計グラフ全国コンクール」に出品します。



山梨県県民生活部統計調査課 ☎ 055-223-1340

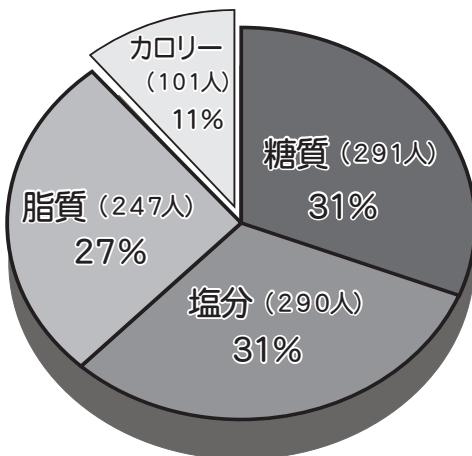
市川三郷町食生活改善推進員会市川支部です

今すぐできる！食生活改善への取り組み

間町いきいき健康課☎ 0556-32-2114

今年度の市川地区住民健康診断でアンケート調査を実施しました。今月は「食事について何が一番気になりますか？」の結果と、健康な食生活についてアドバイスします。

〈アンケート結果〉



(回答者929名)

	~59歳	60~74歳	75歳~
1位	糖質 (40%)	糖質 (35%)	塩分 (32%)
2位	脂質 (23%)	塩分 (34%)	脂質 (31%)
3位	塩分 (22%)	脂質 (24%)	糖質 (24%)
4位	カロリー (15%)	カロリー (7%)	カロリー (13%)



回答者のほとんどがカロリーよりも糖質、塩分、脂質を気にしている!?



関心が高いのは分かったけど、どんなことに気をつけて食事あればいいのかな?

日々の食事から意識して塩分と糖質を減らそう！

■ 塩分を減らすには？

○日本人の塩分摂取量基準

男性: 7.5g 未満

女性: 6.5g 未満

(高血圧の人の目標量は 6.0g 未満)



○ポイント

- ・めん類のスープは飲み干さない。
- ・しょうゆなどの調味料は「かける」より「つける」。
- ・インスタント食品や市販のお惣菜などは、食品成分表の塩分量に注意する。
- ・漬物や塩辛などは食べる量を減らし、お味噌汁は野菜をたくさん入れる。

■ 糖質を減らすには？

○ポイント

・炭水化物の重ね食いに注意する。

(例えば ラーメン + チャーハン)

・間食は1日に200kcal程度に抑える。

・アルコールは適量を心掛ける。

一日の目安: ビール 500ml

日本酒 1合

ワイン グラス(120ml) 2杯



次回はフレイルについて結果を紹介します。