

## 介護予防教室 『若返り教室』のお知らせ



仙北市包括支援センターでは、高齢者の方々が住み慣れた地域で元気に日常生活を営むためのお手伝いをさせていただいています。

今回は、長く楽に歩くことができるよう、転ばない足腰づくりをするための若返り教室を開催することにしました。

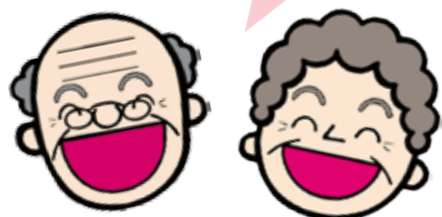
足腰にもっと自信を持ちたいけれど、激しい運動は向いていないと考えている方。足の手入れから始めてみませんか。

たくさんの方々の参加をお待ちしています。

- 期日／  
1回目:7月11日(水) 2回目:7月18日(水)  
3回目:7月25日(水) 4回目:8月1日(水)  
5回目:8月8日(水) 6回目:8月22日(水)  
7回目:8月29日(水)  
※毎回参加できなくても大丈夫です。
- 時間／10:00～11:30
- 対象／65歳以上の方で要支援・要介護認定を受けていない方
- 会場／角館交流センター  
※7/25・8/29は健康管理センター
- 講師／  
1回目と7回目:秋田市の渡辺ユミ子氏  
2回目から6回目:田沢湖の進藤ミツホ氏
- 内容／自分でできる足のマッサージ、手入れ
- 準備するもの／タオル、バスタオル、水分補給のための水やお茶
- 申込締切／7月6日(金)
- 申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

### 昨年度の参加者の声

- ・膝が曲げられるようになった。
  - ・足が軽くなった。
  - ・歩くときの身体の揺れが少なくなった。
- など



## 自宅での介護を支援します 仙北市家族介護用品支給事業 について



仙北市では、自宅で寝たきり等の高齢者を介護している家族に対し、経済的負担の軽減や在宅生活の継続の支援を目的として介護用品支給事業を行っています。

- 支給対象者／仙北市に住所を有し、要介護認定で要介護4または要介護5と判定された在宅の高齢者を常時介護している家族。ただし、市県民税非課税世帯の方に限ります。  
※施設への長期入所・病院への長期入院の場合は対象となりません。
- 支給券／1人月額 4,000円の介護用品券
- 支給方法／指定薬局に介護用品券を提示し、紙おむつ・尿取りパット・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプー・ウエットティッシュの6品目の中から希望の介護用品と引き換えてご利用ください。
- 申請方法／各地域センター・出張所、包括支援センターへ申請してください。  
【申請される方】  
次の3枚を揃えて申請してください。  
◆家族介護用品支給申請書(申請書は各窓口にありませ)
- ◆介護保険被保険者証の写し
- ◆世帯全員の市県民税非課税証明書  
※窓口で、「介護用品券支給申請に必要な為」と必ずお伝えください。  
※証明書の発行手数料は無料です。
- 問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283



## 大腸がん撲滅キャンペーン (平成24年度の大腸がん検診)



いよいよ今年度の検診が7月10日(火)より始まります。今年度は年間を通じた検診日程表を皆様にお届けしています。集団検診の実施される期間(7月10日～10月9日)に受診できない方も、ご自身の都合に合わせて、受診日程を計画しましょう! また、仙北市から「大腸がん検診の研究(比較試験)」の研究成果を全世界へ向け配信できるよう、さらに多くの参加者を募ります。皆さん、ご協力よろしくお願いします!

### 7月の大腸がん検診日程表 ※胃がん検診も同時に受けられます

日程	検診会場	受付時間
10日(火)	神代就業改善センター	午前6時から午前8時
17日(火)	田沢交流センター	
20日(金)	田沢湖健康増進センター	
24日(火)	健康管理センター(角館)	
30日(月)		

●問合せ／仙北市健康管理センター ☎55-1112

## 介護保険事務所からのお知らせ

### 社会全体で支える介護保険制度 平成24年度 介護保険料の納付について

**65**歳以上の方の介護保険料は本人の所得や世帯の住民税の課税状況によって9段階に分けられます。納め方は納付書や口座振替で納める普通徴収と年金からの差し引きで納める特別徴収の二通りに分けられます。介護保険料額と納め方は7月中旬にお知らせします。

【問合せ】  
介護保険事務所保険指導班 ☎0187-86-3911  
仙北市長寿支援課 ☎43-2281

- 普通徴収／個別の通知に同封されている納付書で納期限日までに金融機関、市役所、介護保険事務所まで納めてください。納め忘れを防ぐため、口座振替の利用をお勧めします(口座振替の申し込み用紙は金融機関窓口にて用意しています)。  
※普通徴収の対象となるのは、①年金の年額が18万円未満、または受給していない方 ②4月1日の時点で年金を受給していない方 ③平成24年度中に65歳になられた方 …などです。

### 平成24年度 普通徴収介護保険料納期限日と口座振替日

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期
7月31日	8月31日	10月1日	10月31日	11月30日	1月4日

※納期限日を過ぎると督促手数料100円がかかる場合があります。

- 特別徴収／年金支給月(偶数月)に年金からの差し引きによる納付となります。  
※特別徴収へは自動的に切り替わりますので手続きは必要ありません。