

保険

令和4年度の介護保険料額が決定しました

65歳以上の人の保険料は令和3年度より5年度に提供される介護サービスに必要な費用などの見込額の23%を65歳以上の人数で割った額を基準額(6万6千円)とし、所得や住民税課税状況などに応じて決定しています。

令和4年度介護保険料決定通知書を6月中旬にお送りしますので、各納期の金額を確認ください。

特別徴収(年金天引き)対象の人

令和3年度以前から継続して特別徴収により納付されている人の、4月・6月・8月の保険料は、令和4年2月に年金から徴収した保険料額と同じ額を「仮徴収額」として徴収します。確定した年間保険料額から仮徴収合計額を差し引いた額を3回(10月・12月・2月)に分けた金額が本徴収

として、年金から差し引かれます。

普通徴収(納付書・口座振替で納付)対象の人
年間保険料額から第1期分を差し引いた額を残りの5回の納期で分けて納めていただきます。

▼問合せ 保険年金グループ
☎079(435)2582



介護保険料

新型コロナウイルス感染症の影響に係る介護保険料の減免制度

新型コロナウイルス感染症の影響により、死亡または重篤な傷病を負った場合や一定程度収入が下がったことで、介護保険料の支払いが困難になった人で、要件に該当する場合に保険料を減免します。

▼問合せ 保険年金グループ
☎079(435)2582



介護保険料減免(新型コロナウイルス感染症)

介護保険料の減免制度

左の減免対象に該当する人は、介護保険料決定通知書を持参のうえ保険年金グループにお越しください。必ず事前にお問い合わせいただき、必要書類をご確認

▼問合せ 保険年金グループ
☎079(435)2582



介護保険料減免

減免対象者	減免額
①本人または生計を維持している人が火災などで住宅や財産に2分の1以上の損害を受けた人	保険料の全額
②生計を維持している方が死亡や長期入院で所得が2分の1以下になった人 ③生計を維持している方が事業の廃止や失業で所得が2分の1以下になった人 ④生計を維持している方が不作為や不漁で所得が2分の1以下になった人	今の保険料と減少した所得を基に計算した保険料との差額
⑤第1段階(生活保護受給者を除く)で以下の全てに当てはまる方(ア)世帯全員の前年もしくは今後1年間の収入金額が次の金額以下であること	保険料の2分の1
単身世帯	60万円
二世帯	60万円
三人以上の世帯	60万円 + 17.5万円 × (世帯の人数 - 2)
(イ) 資産などを活用してもなお生活が困窮していること (ウ) 市町村民税が課税されている人と生計が同一でないまたはその方に扶養されていないこと	
⑥第2段階で以下の全てに当てはまる方(ア)世帯全員の前年もしくは今後1年間の収入金額が次の金額以下であること	第1段階と第2段階保険料との差額
単身世帯	120万円
二世帯	120万円
三人以上の世帯	120万円 + 35万円 × (世帯の人数 - 2)
上記⑤の(イ)(ウ)に同じ	
⑦第2段階で外国籍高齢者等福祉給付金を受給している人	第1段階と第2段階保険料との差額
⑧刑事施設に1ヵ月を超えて入所している人	入所月から退所月の前月までの期間の保険料

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

▼問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

親子で歯の健康を！

◎まずは、妊娠中の歯の健康を
妊娠すると、つわりで十分に歯みがきができなかったり、ホルモンのバランスが崩れたり、歯周病やむし歯になりやすくなります。歯周病が進行すると、早産や低体重児出産のリスクが高まります。妊娠前から、自分自身や生まれてくる赤ちゃんのためにお口の健康が大切です。

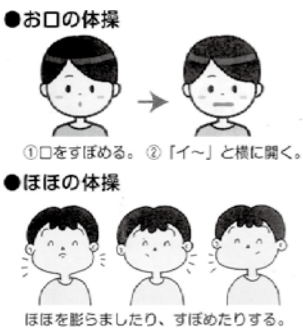
◎子どもの歯の健康について
生まれたての赤ちゃんは、むし歯菌を持っていません。保護者の口の中の菌から感染します。口移しでものを食べさせたり、同じスプーンを使うことなどで感染するので、気を付けましょう。また、乳歯がむし歯になると、永久歯の歯並びや歯の質にも影響を与えることがありますので、「うせ生えかわるから」と軽くみてはいけません。播磨町3歳児健康診査(令和2年度)の結果から、むし歯のある児の割合は13.9

歯周病は万病のもと！

歯周病とは、細菌感染によつて、歯を支える歯ぐきや骨が壊される病気で、歯が抜けてしまつ番の原因です。成人の約8割がかかっていると言われていて、歯周病は進行してもほとんど痛みが出ず、気付かない人がほとんどです。また歯周病菌や炎症物質が歯ぐきの血管から全身へ入り込み、動脈硬化・糖尿病・肥満などのリスクを高めます。細菌が誤って気管支や肺に入ると、気管支炎や誤嚥性肺炎の原因にもなります。毎日の歯磨きと定期的な歯科健診で歯周病予防、そして全身の様々なリスクを下げるのが大切です。

オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは、



ほほを影らしたり、すぼめたりする。

口腔機能の低下や食の偏りが、全身の衰え(フレイル)につながるという考え方が広がると、栄養が偏ったり、人と関わる機会が減ったり、社会とのつながりが薄れ、体の筋力も衰えていきます。最近「むせやすくなった」「噛めないものが増えた」「滑舌が悪くなった」という変化はありませんか? 予防には、食事をよく噛むことや口の体操が効果的です。

6月のいきいき保健相談

▼問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

内容	日時(受付時間)	場所	対象
健康・栄養相談 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。予約制で1人45分程度の相談です。 ▶持ち物 健診結果、食事記録(2日分)、お薬手帳(お持ちの人)	6月14日(火) 9:30~15:30	福祉会館	播磨町民(生活習慣病が気になる人など、どなたでもどうぞ)
	6月30日(木) 13:30~15:30	南部コミセン	
	6月24日(金) 9:00~11:00	福祉会館	糖尿病で治療中の人、糖尿病が気になる人

加古川健康福祉事務所の保健相談

こころのケア相談	エイズ・肝炎ウイルス検査相談	専門栄養相談
▶日時 6月13日(月)、27日(月) 13:00~14:00 ※13日はアルコール関連相談あり ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	原則として匿名・無料で実施 ▶日時 6月8日(水)、22日(水) 9:10~10:00 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	▶日時 6月15日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

東はりま夜間休日応急診療センター ☎079(431)8051 ▶診療時間 日曜日、祝日、年末年始 9:00~18:00 夜間は年中無休 【内科】 21:00~翌朝 6:00 【小児科】 21:00~深夜 0:00	加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 ▶診療日 日曜日、祝日、お盆(8月13日~15日の午前)、 年末年始(12月30日~1月3日) ▶診療時間 9:00~11:30、13:00~16:00
---	---

※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。

新型コロナウイルスに関する相談先

●発熱等受診・相談センター(帰国者・接触者相談センター)(加古川健康福祉事務所) ☎(079)422-0002 ▶受付時間 平日 9:00~17:30	●兵庫県新型コロナウイルス健康相談コールセンター(予防・検査・医療に関する相談) ☎(078)362-9980(専用ダイヤル) FAX(078)362-9874 ※専用FAX用紙あり ▶受付時間 24時間(土・日曜日・祝日含む)	●厚生労働省「新型コロナウイルスに係る厚生労働省電話相談窓口(コールセンター)」 ☎(0120)565-653 ▶受付時間 9:00~21:00(土・日曜日・祝日含む) ※英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・ベトナム語にも対応。タイ語(9:00~18:00)・ベトナム語(10:00~19:00)については、受付時間が異なりますので、ご注意ください。
---	--	--

【広報はりまに掲載するQRコードについて】
読み込んだときに「r.qrqr.com」と表示されるQRコードは、アクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。



脳と体をきたえる「脳活教室」

身体を動かしながら考えることで、認知症予防の効果があると言われて...

日時 6月2日、9日、16日、23日 ※すべて木曜日。
場所 中央公民館 第2研修室

対象 65才以上の町民
講師 池田睦(スポーツクラブ21はりま)

健康美づくり
対象 40歳〜74歳の播磨町国民健康保険加入者

健康美づくり
対象 40歳〜74歳の播磨町国民健康保険加入者



5歳児子育て相談

お子さんのより良い就学を迎える準備として、5歳児子育て相談を実施します。対象のお子さんについては個別で相談票を配布します。



南部子育て支援センター

地域交流講座
キッズ☆チアダンス

おそろいのポンポンを持って、音楽に合わせて元気に踊ろう！みんなもチアガール、チアボーイになりませんか？

日時 7月9日(土)
場所 南部コミセン
対象 町内在住のおおむね2歳から就学前の子どもとその保護者

子育て講座
子育て支援センター
子育て講座
子育て支援センター

持ち物 筆記用具、健診結果(血液検査結果)
申込み・問合せ いずれかの会場を選び、事前に申し込みをお願いします

料理教室
今月のテーマは「かしこく油を使って(メタボ予防)です。

持ち物 エプロン、バングナ、ふきん、筆記用具
※マスクは必ず着用してください。

男性料理教室
日時 6月18日(土)
場所 南部コミセン
費用 500円(当日徴収)

6月のすくすく保健行事と相談

(注) 9:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。
※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になることがあります。

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(*は持ち物). Rows include 乳児健康診査, 10か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(*は持ち物). Rows include 授乳相談, 赤ちゃん相談.

子育て支援センター わくわく ニコニコの活動の6月の予定

Table with 2 columns: 南部子育て支援センター, 北部子育て支援センター. Rows include すやすや(0歳児), よちよち(0歳児).

子育て支援センター
日時 7月5日(火)
場所 南部子育て支援センター

新型コロナウイルス感染症予防のため、引き続き手洗い、手指消毒、マスクの着用、密室での密集を避けるなど、感染症予防対策をお願いします。