



3月 自殺対策強化月間 不調や悩みを感じたら相談を




 **健康づくり課 こころの相談** (面談予約制)
☎ 24-2121

 **生きづらびっと**
LINE ID : @yorisoi-chat 

 **茨城いのちの電話・水戸** (24時間)
☎ 029-350-1000

 **あなたのいばしょ チャット相談**
<https://talkme.jp/>

 **いばらきこころのホットライン**
(9:00～12:00、13:00～16:00)
【平日】☎ 029-244-0556
【土日】☎ 0120-236-556

 **まもろうよこころ**
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/> 



新型コロナワクチン接種



■問合せ 新型コロナワクチン対策室 ☎ 24-5760

今年度のワクチン接種期間 3月末まで

※2/21現在

接種を希望する人は、お早めにご予約ください。

オミクロン株対応ワクチンは、1人1回の接種です。令和4年10月以降に追加接種(3回目以降)を受けた人は、オミクロン株対応ワクチンを接種済みとなりますので、今年度中のワクチン接種は完了しています。

4月からのワクチン接種

国の方針が示され次第、市ホームページで随時お知らせします。

乳幼児、小児のワクチン接種は4月以降も継続される予定です。

3月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課 ☎ 24-2121

行事内容	実施日	時間	対象
こころの相談(精神科医の相談)	8(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
健康相談	10(金)	8:45～11:00	市民
健康・歯科相談	27(月)		市民(歯科相談のみ予約制)

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「床に座って行う体操」

～お足様体操～



- ① あぐらをかく。
あぐらをかけない人は、
伸ばした（片あぐら）
ままでもよい。



- ② 上になった足を両手で下から
すくうように持ち、かかとを
おへそに引き寄せながら持ち
上げる。
③ ゆっくり下ろし、
反対の足も同様に行う。

〈効果〉 股関節周囲を柔らかくし、床上動作を楽にする。

高額医療・高額介護合算療養費の申請

医療費・介護サービス費の自己負担額がある世帯で、1年間（8月～翌年7月末）の自己負担額*の合計額が基準額（下表参照）を超える場合は、その超えた金額を申請により支給します。

申請手続期間は2年間です。

※食費・居住費・差額ベッド代を除く

▶基準額（自己負担限度額）

令和3年8月～令和4年7月分

所得 (基礎控除後の総所得金額など)		70歳未満	所得区分		・70～74歳 ・後期高齢者医療制度で医療を受ける人
上位 所得者	901万円超	212万円	現役並み 所得者	Ⅲ (課税所得 690万円以上)	212万円
	600万円超 901万円以下	141万円		Ⅱ (課税所得 380万円以上)	141万円
一般	210万円超 600万円以下	67万円		Ⅰ (課税所得 145万円以上)	67万円
	210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	60万円	一般 (課税所得 145万円未満等)	56万円	
住民税非課税世帯		34万円	低所得者Ⅱ	31万円	
			低所得者Ⅰ	19万円	

▶申込方法（毎年7月31日時点の加入制度）

【国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者】

支給対象者へ、3月中旬に申請通知を郵送します。
通知が届いたら、市民課で申し込み。

※下記の方は、申請通知を郵送できない場合がありますので、市民課へお問い合わせください。

- ◆令和3年8月～令和4年7月31日の間に、
 - 市へ転入した人
 - 他の医療保険を離脱し、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入した人

【他の健康保険、共済保険等の加入者】

- ①介護保険の「自己負担額証明書」の交付を高齢福祉課で申し込み。
- ②証明書の発行を受けた後、証明書を添付し、保険者（勤務先）へ申し込み。

■問合せ **【国民健康保険・後期高齢者医療制度】**
【他の健康保険・共済保険の加入者】

市民課 ☎23-2117
高齢福祉課 ☎22-0080