



～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～  
 毎月第2火曜日の12:00～13:30。  
 今回のテーマは「自殺対策について」です。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 3月 自殺対策強化月間

### かけがえのない命を守るために、あなたにできること

- 「気づき」 家族や仲間の変化に気付いて声をかける
- 「傾聴」 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 「つなぎ」 早めに専門家に相談するように促す
- 「見守り」 温かく寄り添いながら、じっくり見守る



### ひとりで悩んでいませんか？まずはご相談を



健康づくり課 **こころの相談** (面談予約制)  
☎24-2121



**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



茨城いのちの電話・水戸 (24時間)  
☎029-350-1000



**生きづらびっと**  
 LINE ID: @yorisoi-chat



## 新型コロナワクチン接種



■問合せ コロナワクチン担当 ☎24-5760

新型コロナワクチン接種は、4月以降からインフルエンザ予防接種と同じ扱いになる予定です。  
 接種期間 (R5.9/20～R6.3/31) に未接種で、接種を希望する人は早めにご予約ください。

	現在～3月	4月～
接種の分類	特例臨時接種	B類疾病の定期接種
対象	生後6カ月以上の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・65歳以上の高齢者</li> <li>・60～64歳で重症化リスクの高い人</li> </ul> ※上記以外の人でも任意接種可
接種期間・回数	1回 (R5.9/20～R6.3/31の間)	年1回(時期は秋・冬を想定)
料金	無料	自己負担あり

## 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	対象者
こころの相談 (精神科医の相談)	13日(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
栄養・歯科相談	22日(金)	9:00～11:00	

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

## 「椅子に座って行う体操」

～歩く能力を高める体操～

脚と脇腹の筋肉を強化し転倒予防、  
歩く姿の改善に役立つ。



- ① 椅子に深く座り、両腕の肘を90度くらいに曲げる。
- ② 体をひねり、膝を反対側の肘につくように上げる。  
(ひねった側の脚を上げる。)
- ③ 上げた脚を下ろし、反対側も同様に行う。
- ④ 無理のない範囲で数回繰り返す。



肘と脚がつかなくても、肘は下げずに脚を上げる。体をしっかりひねる。

# 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4年8月～令和5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。

※下記の人には、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4年8月～令和5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・共済保険等の加入者】**

市民課 ☎ 23-2117  
高齢福祉課 ☎ 22-0080