

安心して集える交流の場

『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用と、事前に自宅での検温をお願いします。

ふじさわ苑オレンジカフェ

問い合わせ

ふじさわ苑 ☎571-1234

とき 7月19日(日) ①午前9時50分～10時50分、
②午前11時～正午

ところ ふじさわ苑交流ホーム

参加料 100円

※1週間前までに事前申し込み（平日のみ受付）が必要。電話で問い合わせ先へ

カフェ・オレンジヴィラ

問い合わせ

フラワーヴィラ ☎584-5550

とき 7月26日(日) 午前10時～正午

ところ デイサービスセンターかぐや姫

参加料 無料

認知症に関しては、随時地域包括支援センターでご相談いただけます。

高齢者、子ども、障害のあるかたは特にご注意ください！

『新しい生活様式』に対応した熱中症予防対策

問い合わせ 保健センター ☎575-1101

新型コロナウイルスの感染防止のため、身体的距離（ソーシャルディスタンス）の確保、マスクの着用、手洗いや『3密』を避けるなどの『新しい生活様式』が求められています。今年は、次のポイントに注意しながら、感染症および熱中症予防に取り組みましょう。

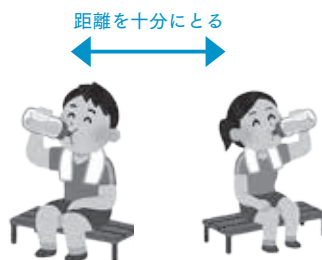
1 暑さを避ける

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気を確保しつつ、こまめにエアコンの温度設定を調整する
- 暑い日や時間帯は無理に外出しない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する



2 適宜マスクをはずす

- 気温や湿度が高い中でのマスク着用は注意する
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクを外して休憩をとる
- 屋外で十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクを外す



3 こまめな水分補給

- 喉が渇く前に水分補給をする
- 1日あたり1.2リットルを目安に水分を取る
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに取る



4 日ごろから健康管理

- 日ごろから体温測定、健康チェック
- 体調が悪いときは無理せず自宅で静養する



5 暑さに備えた体づくり

- 暑くなり始めの時期から適度に運動をする
- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行う
- 『やや暑い環境』で『ややきつい』と感じるぐらいで毎日30分程度の運動をする



令和2年度介護保険料

問い合わせ 大里広域市町村圏組合 ☎501-1330 長寿福祉課 ☎574-8544

介護保険は介護保険法により定められている制度であり、40歳以上のかたが全員納める保険料と、国や地方公共団体の負担金、利用者負担を財源に運営されています。

この制度は、支え合いの制度です。介護サービスを利用されていない場合でも、保険料を納める必要があります。

【納付方法】

納付方法は原則として特別徴収ですが、65歳になった年度のみ普通徴収です。
※保険料の納め方は法律で定められており、個人で選択できません。

1 特別徴収(年金天引き)

年金が年額18万円以上のかたは、年金天引きとなります。なお、天引きの介護保険料の金額は、通帳には記帳されません。

2 普通徴収

(納付書で納付または口座振替)

年金が年額18万円未満のかた、老齢福祉年金および恩給のみ受給しているかたなどは市や金融機関の窓口で、納付書で納付していただきます。また、口座振替も利用できます。

口座振替は、特別徴収とは異なりますので、混同しないようご注意ください。口座から振り替えたことの領収書は、発行されませんので、通帳記帳にてご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な場合はご相談ください。

介護保険料額表(令和2年度分)

所得段階	対象者	年額保険料
1	・世帯全員が住民税非課税で、 ①老齢福祉年金受給者のかた ②前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下のかた ・生活保護受給者	19,800円 (基準額×0.3)
2	世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超え120万円以下のかた	29,700円 (基準額×0.45)
3	世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を超えるかた	46,200円 (基準額×0.7)
4	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下のかた	59,400円 (基準額×0.9)
5	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超えるかた	66,000円 (基準額)
6	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満のかた	79,200円 (基準額×1.2)
7	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満のかた	85,800円 (基準額×1.3)
8	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満のかた	99,000円 (基準額×1.5)
9	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上600万円未満のかた	115,500円 (基準額×1.75)
10	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が600万円以上のかた	125,400円 (基準額×1.9)

※年額保険料は、基準額(年額)に基準額に対する比率をかけて算定後、100円未満の端数を四捨五入した金額です。

普通徴収の納期限(令和2年度)

期別	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
納期限	7月31日(金)	8月31日(月)	9月30日(水)	11月2日(月)※	11月30日(月)	12月25日(金)	令和3年2月1日(月)※	令和3年3月1日(月)※

※納期限は各期とも月末ですが、月末が土・日曜日、祝日(振替休日を含む。)のときは、翌営業日が納期限となります。また、12月に限り、25日となります。

日頃の悩みや思いを、家族同士で語り合ってみませんか。

認知症家族のつどい

問い合わせ 長寿福祉課 ☎574-8544

対象 市内在住で認知症のかたを介護している家族など

とき 7月14日(火) 午後1時30分～2時30分

ところ 藤沢公民館 2階会議室

申し込み 開催日前日までに問い合わせ先へ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用と、事前に自宅での検温をお願いします。

