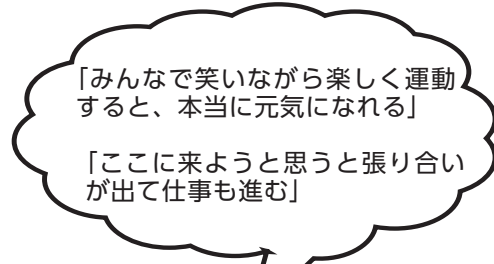


運動サロンで元気 100 倍！  
～サロン紹介第 4 弾～ 「いきいき中広土」

**滝** 根中広土地区の皆さんが月に 4 回、滝根多目的集会所に集まり、自分の元気のためのサロン「いきいき中広土」を開催しています。参加者の皆さんは積極的にさまざまな運動・体操にチャレンジしており、会場内は明るい笑い声が響いています。週 1 回の活動に参加することで、元気の相乗効果が生まれているようです。

**市** では、高齢者の皆さんが、いつまでも元気に活動的な生活が送れるよう、筋力向上のための教室「いきいき田村元気塾」を行っています。皆さんが歩いて行ける身近な集会所などで、近所の方々と交流し運動することで、体力や筋力の低下を防止できます。“自分の地区にも運動サロンをつくりたい”とされている方は、ぜひご連絡ください。皆さんの元気づくりをお手伝いします。



問 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ  
平成 26・27 年度の保険料率が決定

**新**しい保険料率で計算した 26 年度保険料は、8 月中旬頃にお知らせします。所得の低い方や被用者保険の被扶養者であった方に対する「保険料の軽減」は、26 年度も継続されます。詳しくは、お問い合わせください。

●保険料率  
《平成 26・27 年度》

$$\begin{matrix} \text{年額保険料} \\ \text{限度額 57 万円} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{均等割額} \\ 41,700 \text{ 円} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割額} \\ \text{賦課のもととなる所得金額} (\ast 1) \times 8.19\% \end{matrix}$$

※ 1 総所得金額などから 33 万円(基礎控除額)を差し引いた額。ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません。

●保険料の軽減  
《均等割額の軽減》

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得の合計額	軽減割合	軽減後の年額
33 万円以下で、被保険者全員が公的年金収入 80 万円以下(その他の所得がない)	9 割	4,170 円
33 万円以下で、9 割軽減の基準に該当しない	8.5 割	6,255 円
33 万円 + (24 万 5 千円 × 被保険者の数) 以下	5 割	20,850 円
33 万円 + (45 万円 × 被保険者の数) 以下	2 割	33,360 円

◆世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減判定の対象となります。

《所得割の軽減》

被保険者の所得	軽減割合
所得 - 33 万円 = 58 万円以下	5 割

《被用者保険の被扶養者にかかる軽減》

後期高齢者医療制度へ加入する前日において、被用者保険(※2)の被扶養者であった方は、均等割が 9 割軽減となり、所得割が無料となります。

※ 2 国民健康保険と国民健康保険組合を除く健康保険(健康保険組合・共済組合など)

問 市民部 市民課 ☎82-1112

元気でいきいき暮らすために  
田村市健康づくりアカデミー受講生を募集

**い**くつになっても、元気でいきいきと暮らしたいという願いを実現するため、これからの健康づくりについて、仲間と一緒に学んでみませんか？

- 対象 市内にお住いの方
- 内容 健康講座(日程・内容は下表のとおり)
- 時間 午後 1 時 30 分～ 4 時
- 会場 船引公民館、総合体育館など
- 参加費 講座受講料は無料。施設使用料、イベント参加料および調理実習費は自己負担となります。
- 申込方法 8 月 18 日(月)までに電話でお申し込みください。

開催日	内容
8/25(月)	開講式・毎日の運動で健やかなからだをつくろう！
9/18(木)	体力測定・健康プラン作成
9/30(火)	ストレスと上手につきあって、こころとからだいきいき元気
10/10(金)	健康づくり市民講座 ラジオ体操
10/12(日)	田村富士ロードレース大会 ウォーキング
10/31(金)	健康な体は毎日の口腔ケアから メタボ予防・改善の運動
11/ 6(木)	メタボリックシンドローム～その原因と予防～
11/17(月)	生活習慣病を予防する食事のポイント メタボ予防・改善の運動
12/ 2(火)	調理実習
12/25(木)	住み慣れたまちで安心して暮らすために
1/ 8(木)	体力測定・健康プラン作成
1/21(水)	閉講式

問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

街頭献血にご協力をお願いいたします

**暑**い夏は、輸血用の血液が不足しがちです。血液は人工的に造ることも長期間保存することもできません。皆さんの善意だけが頼りです。善意の献血で尊い命を救いましょう。

- 献血日 **8 月 9 日(土)**
- 会場 **ふねひきパーク**
- 時間 **12:00 ~ 17:00**  
※ 400ml 献血のみ実施します。

- 【400ml 献血採血基準】**
- 年齢  
男性：17 歳～ 64 歳(※)  
女性：18 歳～ 64 歳(※)  
※ 60 歳～ 64 歳までに献血経験のある方は、69 歳までご協力いただけます。
  - 体重 50kg 以上



夏休みを利用して、県民健康調査を受診  
小児健診・甲状腺検査はお早めに

**県**では、長引く避難生活や放射線への不安などが子どもの健康に様々な影響を及ぼすことが懸念されるため、小児健診を実施します。疾病の早期発見、早期治療のために行うものです。夏休みを利用して早めに受診しましょう。

- 対象者 市内全域で平成 11 年 4 月 2 日～ 26 年 4 月 1 日までに生まれた方(0～6 歳および小学校 1 年生～中学校 3 年生)
- 実施期間 7 月～ 12 月
- 費用 無料
- その他 詳しくは、対象者へお送りしている「小児健康診査」に関するお知らせをご覧ください。

**今**年の 4～7 月に県立医科大学でご案内した「甲状腺検査」の日程で受診できなかった方について、検査を希望する場合は、県内の検査実施機関で検査が可能です。

- 検査は完全予約制で予約は県立医科大学で行いますので詳しくは、お問い合わせください。
- 検査実施機関 あづま脳神経外科病院(福島市)、中野病院(伊達市)、菊池病院(郡山市)、郡山市健康振興財団(郡山市)、松村総合病院(いわき市)、ふじい医院(いわき市)
- 問・申 県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター  
☎024-549-5130(土・日、祝日を除く 9:00～17:00)