

## 老人クラブ会員の皆さまへ

# 「まいにちラジオ体操！コロナ禍でも健康づくり！！」～2022～

新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かす機会が減っていませんか。

町老人クラブ連合会では、昨年度も多くの会員が取り組んだ、自宅でもできる「まいにちラジオ体操！コロナ禍でも健康づくり！！」を今年度も下記のとおり実施します。

毎日ラジオ体操を続けて、少しでも運動する機会を増やしましょう！！

## 実施方法

- ①各単位老人クラブ会長よりラジオ体操カードが配布されます。
- ②6～8月の間、継続してラジオ体操を行い、カードに記録します。
- ③期間中に60日以上実施された人は、必要事項を記入し、各単位老人クラブ会長へカードを提出します。
- ④提出された人の中から、抽選で50人に1,000円分の町商工会地域商品券をプレゼント！



ラジオ体操カードのイメージ。カレンダー形式で6月～8月の記録欄があり、参加者情報記入欄がある。

ラジオ体操カード

※新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出の自粛が求められている場合はご自宅で行ってください。

問 町老人クラブ連合会事務局(健康福祉課内) ☎32-1105

## 後期高齢者医療制度の基準収入額適用申請について

医療機関などでの一部負担割合について「3割」負担と判定された人でも、以下の条件を満たす場合は負担割合が「1割」負担に引き下げられる制度です。

- (1)世帯に被保険者が1人で、収入額が383万円未満の場合
- (2)世帯に被保険者が2人以上で、被保険者全員の収入合計額が520万円未満の場合
- (3)世帯に被保険者が1人で、収入額が383万円以上であっても、同じ世帯の70歳～74歳の人と被保険者との収入合計額が520万円未満の場合

なお、これまでは対象者に申請書を送付していましたが、法改正により町で収入などを確認できる場合には申請書の提出は不要となりました。そのため、今後は対象者への申請書の送付は行いません。町にて収入などが確認できた場合は、自動的に負担割合「1割」制度が適用され、負担割合「1割」の被保険者証が送付されます。

問 健康福祉課 ☎32-1105