

介護保険料(特別徴収)の4月からの納付額

2月に特別徴収(公的年金から差し引き)されている人は、4月から8月までは下の表のとおり、仮徴収による納付になります。

●公的年金からの特別徴収による納付例:令和6年度の年間保険料が60,000円で本年2月分が12,000円だったとき

Table with 2 columns: 納付月 (4月, 6月, 8月, 10月, 12月, 令和7年2月) and 金額 (各月12,000円, 各月8,000円). Includes a row for 納付方法 (仮徴収, 本徴収*).

※決定した年間保険料から仮徴収分を差し引き、3回に分けた金額

☎長寿福祉課(88)8117

はり・きゅう・マッサージ等 療養費助成券の交付

①70歳以上の人 ②65歳以上で身体障害者手帳1級または2級を所持する人

☑1枚1,000円の利用券を12枚交付(療養1回につき1枚利用)

▶年度途中の申請は、申請月を含む年度内の残りの月数に相当する枚数を交付 ▶令和5年度中に利用した人には、利用券を郵送済み

※令和5年度中に利用しなかった人は再度手続きが必要

必要な物 ●後期高齢者医療被保険者証または健康保険被保険者証

●身体障害者手帳(②の人) ※代理で申請するときは、代理人の本人確認書類(運転免許証など)

☎長寿福祉課、各市民サービスセンター ☎長寿福祉課(88)8116

老人クラブ会員・活動団体の募集

老人クラブは、おおむね60歳以上の人を会員とし、高齢者の仲間づくりを促進するために組織された団体です。健やかで充実した生活が送れるよう、趣味や特技を生かした教養・スポーツ活動や地域への奉仕活動などを行っています。

市では、老人クラブに補助金を交付し、活動を支援しています。

新規設立や入会は、長寿福祉課にお問い合わせください。

☎長寿福祉課(88)8116

第32回すこやか福島ねりんピック



開催日・競技種目

- ▶5月16日(木)・グラウンドゴルフ
▶5月23日(木)・マレットゴルフ、パークゴルフなど21種目
▶5月26日(日)・ウオークラリー
▶5月30日(木)・ゴルフ

場●いわき市立総合体育館(いわき市平下荒川南作100) ●八幡岳マレットゴルフ場(梅田字八幡岳7-1) ほか

☎(公財)福島県老人クラブ連合会 (024)523)2131、県健康づくり推進課(024)521)7825

高齢者の肺炎球菌予防接種

場市指定医療機関

☑▶今までに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち満65歳の人

▶60~64歳で心臓、じん臓、呼吸器や免疫機能に障がいがある人(窓口での申請が必要です。)

※65歳を迎える月の月末に接種券を送付しています。

接種期限 66歳の誕生日の前日まで 2,000円

※生活保護世帯の人は無料

☎接種券を紛失したときは、再交付の手続きが必要です。健康づくり課にご連絡ください。

☎健康づくり課(88)8122

お詫びと訂正

広報すかがわ3月号8ページの「中学生による模擬議会」内で、献血会場で記念品贈呈にご協力いただいている団体の名称に誤りがありました。正しくは「須賀川中央ライオンズクラブ」です。

☎健康づくり課(88)8122

重度心身障がい者への交通費助成

☑次のいずれかを所持する人
▶身体障害者手帳1級(上肢、下肢または体幹、視覚障がい)の人は2級まで
▶療育手帳A
▶精神障害者保健福祉手帳1級
※人工透析患者通院交通費助成に該当する人を除く

☑1枚600円の利用券を24枚交付
▶年度途中の申請は、申請月を含む年度内の残りの月数に相当する枚数を交付

▶タクシー券、自動車燃料券のどちらにも利用可

※申請に必要な物など詳しくは、社会福祉課にお問い合わせください。

☎社会福祉課(88)8112



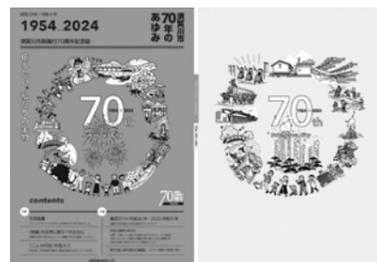
特定疾患患者の福祉手当

☑県から指定難病医療費受給者証の交付を受けている人

支給額 月額1,000円
※申請に必要な物など詳しくは、社会福祉課にお問い合わせください。

☎・☎社会福祉課(88)8112

市制施行70周年記念誌・動画を制作しました!



3月31日に市制施行70周年を迎えました。市の歩みを振り返る記念誌と記念動画を制作しましたので、ぜひご覧ください。



☎秘書広報課(88)9112

手話出前講座 ~手話を体験してみませんか~

手話の普及と聴覚障がい者への理解を深めるため出前講座を行います。
☑午前9時~午後8時の間で、1回当たり90分程度(要相談)

場受講団体が用意する場所
☑●保育施設、幼稚園 ●小・中・義務教育学校、高等学校など ●町内会など地域活動団体 ●医療機関、福祉施設 ●民間企業 ●消防署などの行政機関

講師 須賀川地方聴力障害者会、手話サークルあゆみ会

☎講座希望日の約2週間前までに、電話、FAX、メールで申し込み

☎社会福祉課(88)8112

☎(88)8119

☎shafuku@city.sukagawa.lg.jp

特別障害者・障害児福祉手当

☑在宅の障がい者で精神または身体に重度の障がいがあり、日常生活で常時特別な介護が必要な人
※前年の所得が一定以上の人や、施設入所者などを除く

▶20歳以上の人 特別障害者手当
▶20歳未満の人 障害児福祉手当

※申請に必要な物や申請方法など詳しくは、社会福祉課にお問い合わせください。

☎・☎社会福祉課(88)8112

手話奉仕員養成講座(入門)

☑5月9日~8月8日の木曜日と第3土曜日(全17回)

▶木曜日 午後6時30分~8時
▶土曜日 午前10時~11時30分

場市役所2階「ウルトラ会議室」
☑初めて手話を学ぶ人、または手話奉仕員を目指す人 3,300円

☑20人(初受講の人を優先)
☑手話奉仕員の養成講座
講師 須賀川地方聴力障害者会

☎「かんたん申請・申込システム」から申し込み(電話、FAX、メール可)
☎4月24日(水)

☎社会福祉課(88)8112

☎(88)8119

☎shafuku@city.sukagawa.lg.jp



付加年金で増やせる 老齢基礎年金

毎月の保険料に400円を加算すると、将来受給する年金額を増やせる付加年金制度があります(1年間に加算される金額は、200円×付加年金を納めた月数)。

☑国民年金の第1号被保険者と65歳未満の任意加入被保険者

※国民年金基金の加入者は、付加年金には加入できません。

☎保険年金課(88)9137



国民年金の加入手続きを忘れずに

次のようなときは国民年金への加入手続きが必要です。

Table with 2 columns: 手続きが必要なとき and 必要な物. Includes details about retirement procedures and required documents like proof of resignation and proof of non-employment.

☎保険年金課(88)9137

国民年金保険料のスマホ決済が利用できます

本年度の国民年金保険料は、月額16,980円です。

納付方法 現金、口座振替、クレジットカードなどによる納付に加え、スマートフォンアプリを使用した決済が利用できます。

必要な物 納付書
対象決済アプリ ●auPAY ●d払い ●PayB ●PayPay ●LINEPay ●楽天Pay

スマホ決済の流れ

- ①対象の決済アプリで納付書に記載されているバーコードを読み取る
②決済内容を確認
③パスワードを入力し納付完了
☎郡山年金事務所(024)932)3434



すこやか通信

つづけよう からだ動かす+10(プラステン)

皆さんは、日頃から運動やスポーツをしていますか。健康のために「+10(プラステン)」を目標に体を動かしましょう。

本市では、幼児、小・中学生、青壮年期までを通して、肥満者の割合が高くなっています。運動不足は肥満やメタボリックシンドロームを引き起こし、生活習慣病の発症リスクを高めます。
+10(プラステン)とは
令和6年度から令和11年度までを計画期間とする「市第2次健康増進計画」では、行動目標である「ウルトラアクション」の1つに「今までも10分多く体を動かすこと」「+10(プラステン)」を掲げ、市民一人ひとりの健康づくりを応援しています。
仕事や家事、育児で忙しく、運動する時間が取れない人は「すきま時間」を使って体を動かしましょう。
すきま時間で動くコツ
▼テレビを見ながら、その場で足踏みをする
▼食器を洗いながら、かかとの上げ下げをする
▼掃除機を掛ける回数を増やして体を動かす
▼歯磨きをしながら、後ろを見るように体を左右に回す
▼両手を組んで上にあげ、背中を反らして伸ばす
▼息が弾む程度を意識して、大腿で速く歩く
▼なるべく階段を利用する
▼駐車場では入り口から離れた場所に駐車する
▼日頃から、体を動かす意識を持ち、健康づくりを心掛けましょう。
健康づくり課 (88)8123