

## 接骨院の運動講座(全10回) ～近所で始める筋力アップ～

以前よりも歩けなくなった、おっくうになった方におすすめの講座です。身近な接骨院で行う筋力アップ運動とミニ講座で、手軽にフレイル(虚弱)予防ができます。

**対** 在住の65歳以上で立って運動が可能な方 **定** 各会場3～4人

※申込多数は抽選 **料** 1,500円 ※講座開始前に納付

**申** 7月15日(火)までに、電話で、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第二希望<sup>※</sup>)を下記へ ※1～3月も一部接骨院で実施予定

会場	住所	日程	実施時間
まるやま整骨院	柳沢2-2-3 東邦ビル101	8月19日～9月16日の毎週(火)・ 9月24日(水)・9月30日～10月 21日の毎週(火)	午後1時30分 ～2時15分
いいむら接骨院	北町6-7-8	8月20日～10月22日の 毎週(水)	午後1時 ～1時45分
榊原接骨院	保谷町3-25-10		午後1時30分 ～2時15分
春風堂接骨院	下保谷4-8-18-101		午後2時 ～2時45分
つるた接骨院	田無町2-13-14		午後1時 ～1時45分
伏見通り接骨院	柳沢2-3-13 -101	8月20日(水)・8月28日～10月 16日の毎週(木)・10月24日(金)	午後1時30分 ～2時15分
山寄接骨院	田無町2-16- 11-101		午後0時30分 ～1時15分
シブヤ整骨院	ひばりが丘2- 13-20		午後1時 ～1時45分
かえで整骨院	富士町4-5-16 横山ビル1階	8月22日～10月24日の 毎週(金)	午後0時30分 ～1時15分
しばくぼ整骨院	芝久保町2-13 -29		午前8時15分 ～9時
たかはし鍼灸 院・整骨院	南町5-26-19		午後1時30分 ～2時15分
やぎさわ整骨院	柳沢6-1-12 -104		

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

## 入院期間中の紙おむつ代の助成申請

**対象期間** 令和7年3月1日～6月30日入院分

**助成金額** 月ごとの紙おむつ代の実費金額(上限月額4,500円)

医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている高齢者の方などに助成を行います。

**対象者** 入院期間中(紙おむつ代請求期間中)に次の全てを満たす方

- 入院期間(上記対象期間)中に本市に住民登録をしている
- 40歳以上で介護保険認定において要介護1以上の認定を受けている(要介護1以上の認定を受けている月の紙おむつ代が対象)
- 医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている
- 入院期間中に生活保護などを受給していない
- 同一月内で、西東京市認知症およびねたきり高齢者等紙おむつ給付サービスを受けていない

**次のいずれかで申請**

- 持参…7月10日(休)～31日(休)に下記へ ※(出)・(日)・(祝)を除く
- ☑ 高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)
- 郵送…7月10日(休)～31日(休)(消印有効)に〒188-8666市役所高齢者支援課へ

**必要なもの**

- 紙おむつ助成金交付申請書 ※成年後見人等が申請者となる場合、「登記事項証明書」の写しが必要です。
- 紙おむつ助成金口座振込依頼書
- 介護保険被保険者証のコピー
- 振込先の口座が分かるもの(通帳のコピーなど)
- 病院または病院が別途委託している業者などが発行した領収書のコピー  
※領収書に、対象者氏名・入院期間・病院名・紙おむつ代の金額が明記され、領収印があることが必要です。紙おむつ代の記載がないものは申請できません。領収金額とおむつ代が異なる場合、併せて領収金額の詳細が分かる明細書も提出してください。 ※領収書の金額にシャツやパジャマ代などが合算されている場合は、別途病院や委託業者などが発行した内訳のコピーが必要になります。 ※申請書などは市 ☎ で配布

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2810

## 後期高齢者医療資格確認書の更新

### 新しい後期高齢者医療資格確認書をお送りします。

後期高齢者医療制度の自己負担割合は、新しい年度の住民税課税所得などに基づいて、毎年8月1日を基準日として決定しています。8月1日から使用できる新しい資格確認書(藤色・有効期限は令和8年7月31日<sup>※</sup>)を、全ての方に7月下旬に特定記録郵便でお送り

します。なお、現在お持ちの保険証(青竹色)または資格確認書(オレンジ色)は、住所や自己負担割合などに変更がなければ、記載されている有効期限(最長で令和7年7月31日)まで使用できます。

### 暫定的な運用

マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)への円滑な移行に向けた、デジタルとアナログの併用期間を確保するため、後期高齢者医療制度では令和6年12月2日からマイナ保険証の保有状況にかかわらず「資格確認書」を交付しています。この運用は7月31日までの予定でしたが、8月1日以降も1年間(令和8年7月31日<sup>※</sup>)延長されることとなりました。マイナ保険

証をお持ちで以下の①・②に該当する方が令和8年8月1日以降も資格確認書の交付を希望する場合は、申請が必要です。

- ①マイナンバーカードを紛失した方、更新中の方
- ②介助者などの第三者が本人に同行して資格確認の補助をする必要があるなど、マイナ保険証での受診が困難である方

### 自己負担割合の判定方法

後期高齢者医療制度の自己負担割合は、新しい年度の住民税課税所得等に基づいて、毎年8月1日を基準日として決定しています。

☐ **3割負担(現役並み所得者)** 同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合

☐ **2割負担** 以下の①②の両方に該当する場合

①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる

②「年金収入」+「そのほかの合計所得金額」の合計額が、被保険者が1人の場合は200万円以上(被保険者が2人以上の場合は320万円以上)である

☐ **1割負担** 同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合、または2割負担の条件①には該当するが②には該当しない場合

※住民税非課税世帯の方は、1割負担となります。

### 「基準収入額適用申請書」提出のお願いと変更

定期判定により3割負担と判定された方で、収入金額が基準額未満の方は、申請により2割負担となります。 ※西東京市で収入が確認できる方は、申請書はお送りしません。

※基準収入額適用の情報が必要で収入が確認できない方は、申請書を送付しますので、必ず申請してください。

☎ 制度について…広域連合お問い合わせセンター

☎ 0570-086-519

(IP電話・PHSの方は03-3222-4496)

▶保険年金課 ☎ 042-460-9823