

よこはまシニア通信



GOGO健康!! ロコモ予防大作戦

動画配信中!! ハマトレ(体験編) ~横浜市歌バージョン~

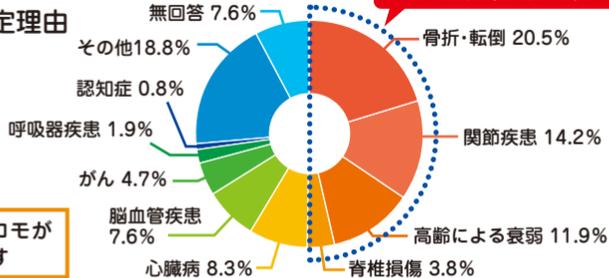
ハマトレはロコモ*を予防するために、本市が開発した20種類の運動からなるオリジナルトレーニングです。「毎日、気軽に楽しみたい!」の声に応じて、11種類の運動に絞って、市歌に合わせて再編しました。

家族と一緒に、仲間とウォーキングの準備運動としてなど、気軽に試してください!

*ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。

加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

要支援認定理由



約半分はロコモが占めています

ハマトレ(体験編)へGO! YouTube



二次元コードはこちら

▶ハマトレを習いたい、リーフレットがほしい場合は、区役所や居住区の地域ケアプラザまで



「うらふね脳健康教室」でのハマトレの様子



南区地域ボランティアによる実演

ハマトレ 体験編

検索

【この記事に関する問合せは】健康福祉局地域包括ケア推進課へ ☎ 671-3463 ☎ 681-7789

敬老パスの更新が始まります

敬老特別乗車証(敬老パス)とは?

市内の路線バス(市営・民営)、市営地下鉄、金沢シーサイドラインが利用できる乗車証です。市内に住む70歳以上の希望者に交付しています。

※毎年10月1日に切り替えます。

交付には所得に応じた負担金が必要です

申請について

- ①【更新】9月30日期限の敬老パスを所持し、平成30年度分を申請済みの人には、9月中旬までに納付書か引換券を郵送します。
- ②【新規】新たに敬老パスを希望する人は下記コールセンターに連絡してください。申請書を送ります。

※9月30日までは、平成29年度の敬老パスを利用してください。



【この記事に関する問合せは】

敬老パス専用コールセンターへ ☎ 664-2530 ☎ 664-2529

介護職員初任者研修

受講料無料

「介護分野に関心がある」、「介護事業所などに就職したい」、「希望があっても、経験がない」...そんな人をサポートします。研修を受講した後、市内の介護事業所などへの就業を支援します。

※テキスト代・職場見学の交通費などの自己負担があります。

【対象】 求職中の40~60代、選考40人

【募集・研修期間】 募集/8月20日(月)必着

研修/9月25日(火)~12月10日(月)

合計162時間(約30日)の研修実施

【研修場所】 ウィリング横浜(港南区上大岡西1-6-1)ほか

【申込方法】 問合先ホームページから申込書をダウンロードし、郵送にて提出してください。

※本介護職員初任者研修は、市から業務委託により実施しています。



【この記事に関する問合せは】福祉事業経営者会へ

横浜市福祉事業経営者会 検索 ☎ 840-5815 ☎ 840-5816

「年間の高額介護サービス費」の支給が始まります

1か月の介護サービスの利用者負担の合計が一定の上限額を超えるときには、申請すると高額介護サービス費が払い戻されます。

上記に加え、2017年8月サービス利用分から、利用者負担割合が1割の人のみの世帯では、8月1日から翌年の7月31日までの1年間の利用者負担の合計が上限額446,400円を超えるときには、超えた分が「年間の高額介護サービス費」として払い戻されます(2020年7月31日利用分までの時限措置)。

「年間の高額介護サービス費」の支給の対象となる場合

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 「高額介護サービス費」の支給をすでに受けている人 | 現在、支給を受けている口座に振り込まれますので、申請手続きは不要です。 |
| 支給を一度も受けていない人 | お知らせを送付しますので、申請手続きをしてください。 |

支給およびお知らせの送付は11月以降(順次)を予定しています。

※2017年8月以降に他市町村から転入された人へ
他市町村での介護サービスの利用分を含めて利用者負担の合計が上限を超える可能性がある場合は、記載の問合先に連絡してください。

【この記事に関する問合せは】

居住区の区役所保険年金課または健康福祉局介護保険課へ

☎ 681-5074 ☎ 681-7789

2018年8月サービス利用分からグループホーム助成の内容を拡充します 介護サービスの利用者負担軽減について(市独自制度)

介護サービスの利用料などを負担することが困難で、一定の資産・収入基準などに該当する市民税非課税世帯の人は、介護サービスの利用者負担が一部軽減されます。

制度を利用するには、区役所で申請手続きを行ってください(申請には収入・資産の額を証する書類の添付が必要です)。

| 助成の種類 | 主な助成内容 |
|-----------|--|
| 在宅サービス助成 | 10%の利用者負担を3%または5%に軽減 |
| グループホーム助成 | ・10%の利用者負担を5%に軽減 ・居住費等(家賃・食費・光熱水費)を月額55,000円または30,000円を上限に助成* |
| 施設居住費助成 | ユニット型個室の居住費を月額5,000円程度(日額165円)助成 |

※2018年7月利用分までは、助成上限は月額29,800円です。

【制度利用の申請手続き(助成証の交付)に関する問合せは】

居住区の区役所保険年金課へ



制度についての詳しい説明はこちら(読み込み後、4.利用者負担の軽減へ)

【助成金の支給に関する問合せは】

健康福祉局介護保険課へ

☎ 681-5074 ☎ 681-7789