

## (4) 松戸市の「介護予防・日常生活支援総合事業」のいきいきトレーニング(通所型短期集中予防サービス)

基本チェックリストを実施し事業対象者に特定された方及び、要支援の認定をお持ちの方が生活機能の維持・向上のために短期間(3か月間)で集中的に受けることができるトレーニングです。

ケアプランが必要で、介護保険負担割合に応じて(1回あたり350円一定所得以上の人は700円)自己負担があります。

### プログラムの概要

種類	内容
運動器機能向上プログラム	骨折予防及び膝痛・腰痛予防や痛みの改善など加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図る観点から、ストレッチ、有酸素運動、簡易な器具を用いた運動等を行う。
栄養改善プログラム	低栄養状態を早期に発見するとともに、食べることを通じて低栄養状態を改善し、自立支援のひとつとしての「個別的な栄養相談」や「集団的な栄養教育」等を行う。
口腔機能向上プログラム	摂食・嚥下機能の低下を早期に発見し、その悪化を予防する観点から、口腔機能向上のための学習や口腔清掃の自立支援、摂食・嚥下機能訓練等を行う。
認知機能低下予防プログラム	運動・栄養・口腔のプログラムにあわせて、認知機能低下の予防・支援を目的としたプログラムを行い、認知症の予防を図る。

## (5) 後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度の被保険者は、「後期高齢者医療被保険者証」を提示して医療を受けることとなります。

対象となる人は、75歳以上の人(75歳の誕生日から資格取得)と65歳以上75歳未満の人のうち一定の障害がある人(申請により、広域連合で認定を受けた人)が加入する制度です。

窓口の支払は、かかった医療費の1割又は3割(一定以上所得者)となります。

ただし、限度額を超えて支払った医療費(高額医療費)は、申請により、返還いたします(高額療養費に該当された人には、ご案内及び申請書類等を送付致します。)

<運営主体>

県内の全市町村が加入する広域連合(千葉県後期高齢者医療広域連合)

<保険料>

① 保険料は、高齢者一人ひとりが負担

② 保険料=所得割額+均等割額

③ 保険料の支払いは、原則年金から天引き(特別徴収)

\* それ以外は、個別に送付する納付書(普通徴収)で納めることとなります。

問い合わせ 松戸市役所 国民健康保険課 広域保険担当室 電話 047-366-7342