シルバーリハビリ体操指導士３級養成講習会
受講生を募集します！

シルバーリハビリ体操指導士は、健康づくりや介護予防に役立つ「シルバーリハビリ体操」の普及活動を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。町では、47名の指導士が、町内約40教室で体操の普及活動を行っています。

あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって、元気な茨城町を作るために一緒に活動しませんか！

募集要項

▶募集人員　10名（申込順）

▶申込資格

次の**すべての要件**を満たす方

（１）茨城町民の方
（２）令和６年４月１日時点で50歳以上の方
（３）常勤の職についていない方
（４）ボランティア活動に興味があり、指導士認定後に「茨城町シルバーリハビリ体操指導士会」に加入して地域活動を行うことができる方
（５）講習会の全日程に参加できる方

▶講習会日程

	開催日	場　所
１日目	１０月　９日（水）	茨城県立健康プラザ（水戸市笠原町993－２）
２日目	１０月１７日（木）	旧川根小学校体育館（茨城町下飯沼1080）
３日目	１０月２１日（月）	
４日目	１０月２４日（木）	
５日目	１０月２８日（月）	
予備日	１０月３１日（木）	

※１日目は、茨城町役場と茨城県立健康プラザ間の送迎があります。

▶講習時間　午前９時30分～午後３時45分（１日６時間程度）

▶講習内容　５日間で体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学べます。

講義　超高齢社会の介護予防、嚥下（えんげ）の仕組みと嚥下（えんげ）体操
解剖運動学（筋肉、骨、神経など）　他

実技　シルバーリハビリ体操

▶受 講 料　無料（ただし交通費、昼食代は各自負担）

▶申込期間　８月19日(月)～９月６日(金）までに、長寿福祉課（１階３番窓口）の窓口または電話にてお申し込みください。

【申込み・問合せ先】　長寿福祉課　☎ 029－291－8407（直通）

障害認定の申請により後期高齢者医療制度へ加入できます

後期高齢者医療制度は、原則75歳以上の方を対象とした制度ですが、65歳～74歳で一定程度の障がいがあり、申請により後期高齢者医療広域連合に認められた場合は、65歳から加入することができます。

65歳～74歳の下記の障害認定の基準を満たす方で、後期高齢者医療制度への加入を希望される方は、保険課（１階４番窓口）で申請をしてください。

※現在加入している医療保険（国民健康保険、会社の健康保険など）の脱退が必要になります。

▶障害認定の基準

次のいずれかの手帳の交付を受けた方または年金を受給している方が対象となります。

○身体障害者手帳　１・２・３級
○身体障害者手帳４級のうち、音声機能または言語機能の障がいがあるとき
○身体障害者手帳４級のうち、次の下肢障がいに該当するとき
・１号（両下肢のすべての指を欠くもの）
・３号（１下肢を下腿の２分の１以上で欠くもの）
・４号（１下肢の機能の著しい障害）
○療育手帳　Ⓐ・A
○精神障害者保健福祉手帳　１・２級
○障害年金　１・２級

▶申請に必要なもの

○障害認定の基準を満たすことが確認できる手帳または年金証書等
○障害認定される方のマイナンバーが確認できるもの
○来庁者の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）

【問合せ先】保険課　医療年金グループ　☎ 029－240－7113（直通）

後期高齢者を対象とした無料の歯科健康診査を実施します!

高齢者の、口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施します。
対象者には、８月下旬に健診の案内を送付します（施設等の入所者は除きます）。

○対象者

茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、前年度に75歳、80歳、85歳の誕生日を迎えた以下の生年月日の方
①　昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの方
②　昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの方
③　昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれの方

○実施期間

９月１日(日)～12月31日(火)　（歯科医療機関の休診日は除きます）

○健診内容

①問診　②歯の状態　③咬合状態　④口腔衛生の状態　⑤口腔乾燥の状態　⑥歯周組織・粘膜の状況
⑦口腔機能評価　⑧呼吸の異常　⑨指輪っかテスト　⑩反復唾液嚥下（えんげ）テスト
⑪事後指導（セルフケアの歯ブラシ指導）等　　※入れ歯の方も受診できます。

○受診場所

健診の案内に同封の『実施歯科医療機関一覧』に記載のある歯科医療機関

○受診方法

①受診を希望する方は、実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。
②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日に被保険者証、受診券、受診票、歯ブラシをお持ちになって受診してください。

【問合せ先】茨城県後期高齢者医療広域連合　事業課　保健事業係　☎ 029－309－1212