



11月11日は「介護の日」

「いい日、いい日、あつたか介護ありがとう」

毎年11月11日は、介護に対する理解を深め、要介護者、介護する家族、介護事業者等を支援し、地域での支え合いを促進する「介護の日」です。

他人ごとではない介護

現在、区で要介護（要支援）認定を受けている方は、約2万3,000人にも上ります。

日頃から介護予防に努めることが大切ですが、年齢とともに、日常生活のサポートが必要になることが増えてきます。また、病気や事故が原因で介護が必要になる方もいます。「老老介護」「介護離職」など、介護は自身だけの問題でなく、家族の人生にも関わる大きな問題です。

11月11日の「介護の日」に、自身や家族の将来に備え、「介護」について、考えてみませんか。

みんなで支える介護保険制度

介護保険制度は平成12年に始まりました。医療（健康）保険と同様、保険料を納めることで、自己負担が1/3割で介護サービスを利用できます。

日本国内に住む40歳以上のすべての方は、介護保険法に基づき、自動的に被保険者となり、毎年、介護保険料の納付が必要になります。

「介護保険被保険者証」

65歳を迎えるときに、介護の必要の有無に関わらず全員に被

保険者証をお送りしています。

また、40〜64歳の方でも、特定疾病（脳血管疾患など16種類）により介護や支援が必要と認定された場合は、被保険者証が交付されます。

「介護サービスの利用」

訪問介護（ホームヘルプ）やリハビリテーション、福祉用具（車いす等）の貸与等、さまざまなサービスが介護保険で利用できます。介護サービスを利用するには、事前に申請して認定される必要があります。詳しくはお近くの長寿サポートセンターまたは介護保険課までご相談ください。

「保険料を納めない」と

滞納期間に応じて保険給付が制限され、介護サービス利用時の自己負担割合が引き上げられる等の不利益が生じることがあります。保険給付が制限されると、自身のみならず、家族の経済的・精神的な負担も増大します。

保険料の納付が困難となった場合には、分割納付や減免等の制度もありますので、早めにご相談ください。

「保険料は大切な財源です」

介護保険の財源は、5割が公費（税金）、5割が皆さんからの保険料でまかなわれています。一人ひとりの保険料が、制度を支えています。介護が必要になったとき、誰もが安心してサ

ービスを受けられるように、保険料納付へのご理解とご協力をお願いいたします。

介護事業者情報検索システム（ケアナビ）の利用を

お近くの介護事業所を地図上で探したり、サービスや種類、空き状況など、さまざまな情報を検索できるシステムです。ぜひ活用ください。



医療機関・事業者検索システム
介護事業者情報検索システム

「被保険者証と保険料に関すること」

介護保険課資格保険係

☎(3647)9493
FAX(3647)9466

※ファクス番号は介護保険課内共通

「要介護認定に関すること」

介護保険課認定係

☎(3647)9496

「訪問調査に関すること」

介護保険課調査係

☎(3647)9497

「保険の給付・負担割合証に関すること」

介護保険課給付係

☎(3647)9498

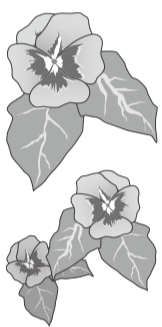
「介護保険外の在宅サービスに関すること」

介護保険課在宅支援係

☎(3647)4319

「介護サービス利用相談」

☎(3647)9099



から11月上旬に日本年金機構から「控除証明書」が順次送付されます。なお、10/3以降に保険料を納付した場合は「控除証明書」とあわせてその月分の領収証が必要です。また、家族の保険料を納付した場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送付された「控除証明書」を添付のうえ申告してください。☎ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル) ☎0570-003-004 (月～金曜8:30～19:00、第2土曜9:30～16:00※祝日・年末年始を除く)、江東年金事務所 ☎3683-1231、FAX 3681-6549

その他

能楽入門講座

舞台上で活躍する能楽師が、能の世界をわかりやすく実演を交えて案内します。舞台上で使用する能面や能装束なども紹介します。☎ 11/23(木・祝) 14:00～ ☎ 江東区文化センター第3研修室(東陽4-11-3) ☎ 30人(申込順) ☎ 2,000円 ☎ 桑田貴志(観世流能楽師) ☎ 11/15(水)からファクス・メールに①氏名②住所③電話番号を記入し、深川能楽サロン(桑田)へ ☎・FAX3643-0891 [e] shitashimu@hotmail.com

公開講座「高齢者における転倒予防に必要な知識と実践」

☎ 12/9(土) 10:00～11:00 ☎ ティアラこうとう地下1階大会議室B(住吉2-28-36) ☎ 80人(先着順) ☎ 無料 ☎ 転倒に関する最新知見や予防するための実践をリハビリテーションの専門家が解説します ☎ 富田義人(東京保健医療専門職大学講師・理学療法士) ☎ 当日直接会場へ ☎ 東京都理学療法士協会(佐藤・國枝) ☎ 3370-9035

講座「あなたの骨は大丈夫!? 今日から始める骨粗しょう症対策」

☎ 11/30(木) 13:30～15:40 ☎ 城東保健相談所講堂(大島3-1-3) ☎ 区内在住で骨粗しょう症に関心のある方20人(申込順) ☎ 無料 ☎ ①講演「骨粗しょう症～くわしく知りたい!病態と最新治療～」②講義・試食「よくわかる!骨を強くする食生活のコツ」 ☎ ①奥田貴俊(江東病院整形外科部長) ②城東保健相談所管理栄養士 ☎ 11/15(水) 9:00から電話またはファクスに、講座名・氏名・住所・電話番号を記入し、城東保健相談所へ ☎ 3637-6521、FAX 3637-6651

休館・休止

コンビニ交付サービス

11/18(土) 6:30～20(月) 8:30、コンビニ交付の利用を休止。システムメンテナンスのため。住民票・印鑑証明・税証明・戸籍証明書等が必要な方はご注意ください。☎ 区民課証明係 ☎ 3647-3164、FAX 3647-8471

深川図書館

11/28(火)～12/1(金)を休館。図書の特整理のため。☎ 深川図書館 ☎ 3641-0062、FAX 3643-0067

官公署

確定申告などに必要な「国民年金保険料控除証明書」を送付

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除を受けるためには「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。このため、令和5年1/1から10/2までの間に国民年金保険料を納付された方へ、10月下旬

保健

生活習慣の改善に役立つ

「栄養相談・運動相談」(12月分)

☎ 12/3(日)・24(日) 10:00～15:30 ☎ 各8人(申込順) ☎ 食に関する悩みや食事記録から見る食事バランスなど ☎ 12/3(日)・24(日) 13:30～16:30 ☎ 各6人(申込順) ☎ 運動に関する悩みや体組成測定から見る効果的な運動方法など

※いずれも ☎ 健康センター(東陽2-1-1) ☎ 無料 ☎ 11/16(木) 9:00から健康センターに電話・窓口で ☎ 3647-5402、FAX 3647-5048

30代のための健診(生活習慣病予防健診12月分)

☎ 健診日現在30～39歳の区内在住の方各会場25人(抽選) ※最近1年以内に受診した方はご遠慮ください ☎ 無料 ☎ 血液・尿検査・腹囲測定等 ☎ 11/20(月) 必着 ☎ 東京共同電子申請・届出サービス(パソコンのみ)・窓口、またははがきに①健診名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥生年月日⑦性別を記入し、希望する保健相談所へ(重複申込不可) ☎ 各保健相談所管理係 ☎ https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/

健診場所	検査日時	結果日時
城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	12/5(火) 9:00～	12/22(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	12/5(火) 13:00～	12/19(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	12/1(金) 12:45～	12/15(金) 13:30～
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	12/1(金) 9:00～	12/15(金) 13:00～

講座・催しものつづき

堅川河川敷公園

ノルディックウォーキング

園内をウォーキングして楽しく健康体力作りをしましょう ☎ 11/29～12/13の水曜10:00～11:30 ☎ 堅川河川敷公園(亀戸6-33-10) ☎ 堅川河川敷公園管理事務所 ☎ 10人(申込順) ☎ 500円 ☎ 全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員 ☎ 11/15(水)から堅川河川敷公園ホームページお問い合わせフォームまたは電話で堅川河川敷公園管理事務所 ☎・FAX5875-1771 [e] info@tatekawa-riverbed-park.jp [HP] https://www.tatekawa-riverbed-park.jp/

ラージボール卓球体験会

通常の卓球よりも大きめのボールを使用した「ラージボール卓球」を体験してみませんか ☎ 11/23(木・祝) 9:30～11:00 ☎ BumB東京スポーツ文化館サブアリーナ(夢の島2-1-3) ☎ 20人(申込順) ☎ 570円(税込) ※レンタルラケット貸し出し無料 ☎ 11/16(木) 13:00からBumB東京スポーツ文化館に電話・窓口で ☎ 3521-7321、FAX 3521-3506

海の森水上競技場イベント

「基本から学ぼうノルディックウォーキング」「10km歩こうレベルアップノルディックウォーキング」「シーサイドヨガ」を開催します。各イベントの開催日時や定員、費用等の詳細は、海の森水上競技場ホームページをご覧ください ☎ 12/2(土)・3(日) ☎ 海の森水上競技場(海の森3-6-44) ※来場の際は車または国際展示場駅から無料シャトルバスをご利用ください ☎ 11/15(水)から海の森水上競技場ホームページで ☎ 3599-5420、FAX 3599-5421 [HP] https://www.uminomori.tokyo/