

いきいき 生き粋スタートプログラム 5~7月 シニア

セカンドライフにおいて、いつまでも自分らしく自立した暮らしを続けるためには、自己管理が重要です。どんな人生を歩みたいかを考え、やりたいこと・続けたいことなどを決め、目標を持った活動的な人生を歩むことが介護予防に繋がります。

プログラムでは、介護予防に効果のある「KOTO生き粋体操」を含む体操や体づくり、栄養・社会参加、脳トレなどについて学び、いつまでも自分らしく自立した生活を歩むための目標と計画を考えます。看護師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士による講座も行います。

☑区内在住で65歳以上の区民(要支援・要介護認定者を除く)
 ☑4月21日(火)(必着)までに☑HP申込または往復はがきに10面申込記入例の①~④と⑤希望実施場所⑥性別⑦年齢を記入し、〒136-0071 亀戸1-39-1-705(株)ジェイレック江東支店へ
 ☑地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

日時(休館日を除く)	場所	定員(抽選)
5/5~7/28の毎週火曜(全13回) 9:30~11:00	江東区スポーツ会館	25人
5/5~7/28の毎週火曜(全13回) 14:00~15:30	深川スポーツセンター	25人
5/6~7/29の毎週水曜(全13回) 9:30~11:00	深川北スポーツセンター	20人
5/6~7/29の毎週水曜(全13回) 13:30~15:00	東砂スポーツセンター	20人



※受講決定者へは、別途持ち物等をご案内します

6月5日(金)~ 有明スポーツセンター・有明こども図書館

プール利用の休止と暑さ指数による全館休館について

有明清掃工場点検業務による熱源供給停止により、以下のとおり運営を変更します。

■有明スポーツセンター プール

水温調節ができないため、下記の期間は利用を休止します。

期間 6月5日(金)~25日(木)

■有明スポーツセンター(プール以外)・有明こども図書館

空調が使用できないため、利用者および職員の安全確保を優先し、下記期間中に一定以上の暑さとなった場合は全館休館とします。施設利用の可否や運用の詳細は以下でご確認ください。

期間 6月5日(金)~23日(火)

■確認方法

有明スポーツセンター：館内掲示、有明スポーツセンターHPおよび公式X
 有明こども図書館：館内掲示、江東区立図書館HP、有明こども図書館公式X
 ☑有明スポーツセンター ☎03-3528-0191 ☎03-3528-0192
 有明こども図書館 ☎03-3520-1146 ☎03-3520-1145



国民健康保険料を改定 保険料納入通知書は6月中旬に発送

令和8年度の国民健康保険の保険料率が改定されました。総所得金額等が基準以下である世帯を対象とする均等割の減額制度も、基準が変更されました。

保険料の計算方法、均等割の減額基準などの詳細は、4月中旬に国保加入世帯にお送りする「国保だより」や小冊子「みんなで守ろう わたしたちの国保」をご覧ください。

令和8年度 国民健康保険料額

年間保険料は、世帯単位で加入者数と年間所得額(※1)をもとに、下表の均等割額と所得割率を用いて算出した①医療分 ②後期高齢者支援金分 ③介護分 ④子育て支援金分の合計額です。

	①医療分 (加入者全員)	②後期高齢者支援金分 (加入者全員)	③介護分 (40~64歳の加入者)	④子育て支援金分 (加入者全員)
均等割額	47,600円/人 (前年度から300円増)	17,600円/人 (前年度から800円増)	17,800円/人 (前年度から1,200円増)	1,873円/人(※2)
所得割率	7.51% (前年度から0.2ポイント減)	2.80% (前年度から0.11ポイント増)	2.43% (前年度から0.18ポイント増)	0.27%
年間 限度額	670,000円 (前年度から10,000円増)	260,000円 (前年度と同額)	170,000円 (前年度と同額)	30,000円

※1 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計額から、基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合43万円)を控除した金額。雑損失の繰越控除額は控除なし。分離譲渡所得は特別控除後の額を用いる
 ※2 18歳に達する日以後の最初の3月31日以前である加入者(以下「高校生相当年齢までの加入者」)を除く。金額は18歳以上被保険者均等割73円を含む

子ども・子育て世帯を応援！ 子ども・子育て支援金制度が始まります

「子ども・子育て支援金制度」は、高齢者を含む全世代や企業の皆さんから支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

支援金は、児童手当の拡充、育児時短就業給付、育児期間中の国民年金保険料免除、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付、子ども誰でも通園制度の6つの事業に充てられます。

支援金は、令和8年4月分から医療保険料と併せて拠出いただきます。

保険料の納付について ~納付方法は2種類~

【普通徴収】納付書や口座振替などによる納付方法です。年間保険料を6月期から翌年3月期までの10回に分けて納めます。

【特別徴収】年金から保険料を差し引く納付方法です。4・6・8月に仮徴収(※3)として納めた後、年間保険料から仮徴収額を除いた残りを10・12・2月の本徴収で納めます。

※3 前年度から引き続き特別徴収の場合は、令和8年2月に年金から納めた額と同額を仮徴収として各月に納めます

非自発的失業の方は届け出により保険料を軽減【要届け出】

企業の倒産やリストラなど、本人の意思なく失業された国保加入者の保険料を軽減します。

☑雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知の離職理由コードが「11、12、21、22、23、31、32、33、34」のいずれかで、離職時の年齢が64歳以下の方

【軽減内容】前年の給与所得を100分の30として保険料を算定

旧被扶養者の方への軽減【要申請】

☑被用者保険(会社の健康保険など。国保組合は対象外)から後期高齢者医療制度へ移行した方に扶養されていた65歳以上の国民健康保険加入者

【軽減内容】●所得割を免除
 ●均等割を最大5割軽減(最長2年)

未就学児の均等割の軽減

☑6歳に達する日以後の最初の3月31日以前である被保険者(以下「未就学児」)

【軽減内容】均等割を半額(5割減額)

※未就学児の国保資格が生じた日の属する月から適用

産前産後期間の保険料の免除【要届け出】

☑国民健康保険の被保険者で出産予定の方、出産日が令和6年2月1日以降の方

【軽減内容】算定した当該年度に納める保険料から、出産(予定)月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は出産(予定)月の3か月前から6か月間)のうち当該年度に属する月分を免除

高校生相当年齢までの加入者の子育て支援金均等割の軽減

☑高校生相当年齢までの加入者

【軽減内容】子育て支援金分の均等割を全額減額

※高校生相当年齢までの加入者の国保資格が生じた日の属する月から適用

☑医療保険課資格賦課係

☎03-3647-8520 ☎03-3647-8443

息苦しさをやわらげる 呼吸体操教室(前期)参加者募集

☑5月7日(木)・28日(木)、6月25日(木)(全3回) 14:00~15:30(受付は13:30から)

場江東区文化センター

☑区内在住で気管支ぜん息、肺気腫、慢性気管支炎と診断されている成人の方、呼吸器疾患やリハビリテーションに興味がある方

定70人(抽選)

☑4月21日(火)までに☑HP申込・電話またはFAXに10面申込記入例の①~④

と⑤参加希望日程を記入し、保健所健康推進課公害保健係へ☎03-3647-9564 ☎03-3615-7171

※落選者にのみ4月30日(木)までに郵便で通知



日程	内容	講師
5/7(木)	【講演】 せき・たんのトリセツ ~呼吸筋ストレッチで呼吸をラクに~	田中一正 (あそか病院院長)
5/28(木)	【実技】 呼吸筋のストレッチ体操	根本伸洋 (新山手病院理学療法士)
6/25(木)		