

【普通話】 青梅市政府网页还提供以上语言：英语，普通话，广东话，韩语，西班牙语和德语。

【粤语】 青梅市政府網頁還提供以上語言：英語，普通話，粵語，韓語，西班牙語和德語。

【한국어】 저희 오우메시 홈페이지는 영어, 중국어, 광둥어, 한국어, 스페인어, 독일어로도 볼 수 있습니다.

【Deutsch】 Die Website der Stadtregierung Ome ist auch erhältlich in: Englisch, Mandarin, Kantonesisch, Koreanisch, Spanisch und Deutsch.

東京都シルバーパス更新手続き

70歳以上で新規発行を希望する方

更新手続きは郵送で
現在シルバーパスをお持ちの方

今年度の東京都シルバーパスの更新手続きは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年度と同様に郵送により行います。
新しいシルバーパスの有効期限は、発行日より令和5年9月30日となります。



最新の手続きは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年度と同様に郵送により行います。
新しいシルバーパスの有効期限は、発行日より令和5年9月30日となります。

後期高齢者医療保険料 8月以降の特別徴収額が変更になる場合があります

後期高齢者医療保険料の特別徴収(年金天引き)は、仮徴収(4・6・8月)と本徴収(10・12・翌年2月)として納めていただいておりますが、所得の変動などにより仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じる場合があります。そのため、翌年度以降の特別徴収額が年間を通してできるだけ均等になるように、8月の徴収額を調整することがあります。

※毎年の保険料額に大きな変動がない場合に限りです。
※保険料の年額に変更はありません。
※すべての方が対象となるわけではありません。
お問い合わせ 保険年金課 後期高齢者医療係



☆仮徴収と本徴収

仮徴収			本徴収		
4月	6月	8月	10月	12月	翌年2月
前年の所得が確定していないため、原則として前年度2月の徴収額と同額を納付			確定した年間保険料額から、仮徴収額を差し引いた残額を3回に分けて納付		

☆徴収額の調整の参考例(年間保険料58,800円の場合)

8月の徴収額が減額になる方 (円)

	仮徴収			本徴収			年間保険料
	4月	6月	8月	10月	12月	翌年2月	
変更前	12,100	12,100	12,100	7,500	7,500	7,500	58,800
変更後	12,100	12,100	5,200	9,800	9,800	9,800	58,800

8月の徴収額が増額になる方 (円)

	仮徴収			本徴収			年間保険料
	4月	6月	8月	10月	12月	翌年2月	
変更前	7,900	7,900	7,900	11,700	11,700	11,700	58,800
変更後	7,900	7,900	13,600	9,800	9,800	9,800	58,800

秋からEトレにチャレンジ!

～みんなで楽しく身体を動かして健康づくり～

日時 ①9月7日(水)、②22日(木)、③10月5日(水)④20日(木)
午前9時40分～11時40分
※連続講座ではありません。
会場 ①、②河辺市民センター③、④大門市民センター
対象 参加日当日64歳以下の市民
内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、健康情報など
定員 各回先着30人(予約制)
講師 健康運動指導士、保健師 ほか
服装・持ち物 運動のできる服装、運動靴(室内用)、飲み物、ヨガマット又はバスタオル、筆記用具
その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は必ず医師の許可を得てください。
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

普通救命講習会 救命処置と自動体外式除細動器(AED) 操作法

救命処置やAED操作法を学びませんか。
日時 9月8日(木) 午後1時30分～4時30分
会場 健康センター3階
対象 市内在住者
指導 (公財) 東京防災救急協会職員 ほか
費用 1千500円(テキスト代)
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

青梅市医師会健康コラム91 自覚症状は大事か、大事でないか

頭が痛いとかだるいとかの身体の症状や、気分が沈むとか眠れないなどの精神の症状は、身体におきている変動を知らせる危険信号です。
「バイキン相手に闘っているぞ」、「抗生物質などの援軍が必要かも知れないぞ」という信号です。ですから普段の身体の調子と違う何らかの症状がでてきたら「何でもないだろう」「もう少し様子を見よう」と先延ばしせず考えられる原因を調べた方が良いでしょう。現実には大概はごく軽い一時的な変化のことが多く、そのまま修復していくでしょうが、たまに重大な問題が隠れているのです。
例えば、「何となく最近声がかれる」のが喉頭がんや肺がんの原因なこともあります。先程の「気分が沈む、眠れない」も、うつ病の初期症状の場合があります。
こうしたこと逆に重大な変化がもう起きているのに自覚症状が無い場合もよくあります。
高血圧はたうえ上の血圧が200でも自覚症状が無いのが普通です。ですから自分の感覚を大事にする人は、さすがに200では驚きますが、160くらいでは「大丈夫、何ともないから」と放置します。糖尿もかなり進行するまで無症状です。
自覚症状は無視するの絶対視するのも危険だということです。
問い合わせ 健康センター☎23-2191

心身障害者福祉手当・難病福祉手当・心身障害者(児)医療費助成対象者等一覧

区分	心身障害者福祉手当	難病福祉手当	心身障害者(児)医療費助成
対象者	身体障害者手帳1～4級 愛の手帳1～4度 脳性まひ・進行性筋萎縮症	難病医療費助成の対象疾病に罹患し、原則として「特定医療費受給者証」または「マル都医療券」をお持ちの方	身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級を含む) 愛の手帳1・2度 精神障害者保健福祉手帳1級
所得制限限度額	※扶養親族の年齢等により左表の限度額に加算できる金額が該当する場合は所得から控除できる金額があります。		
所得の見直し月	令和4年8月以降は、3年中の所得により判定します。	令和4年9月以降は、3年中の所得により判定します。	
現在受給中の方(手続き不要)	令和4年4月～7月分は、8月19日に振り込みます。	令和4年9月1日から使用する受給者証は、8月下旬に送付します。	

障がい等のある方へ
手当医療費助成(マル障)の所得の見直し時期です
過去に所得制限を超えていたため、心身障害者福祉手当・難病福祉手当・心身障害者(児)医療費助成(マル障)を受けられない方で、所得が下がったなど、新たに受給資格に該当すると思われる方は、申請手続きをしてくださいます。(対象者等は左表参照)
なお、現在受給中の方は、手続きは不要です。申請に必要な要件や所得制限の詳細は、市のホームページ(記事ID:335)をご覧ください。
申請先・問い合わせ 障がい者福祉課庶務係(市役所1階)