

家族や近所の高齢者の皆さんなどにもご案内ください

よこはま健康ファミリー
キャラクター



ヘルスイ
ツイッター公式アカウント: @yokohama_kenko

よこはまシニア通信



日中、一人でテレビを見て過ごし、誰とも話さないことが多くなりました。このままでは老化が進んでしまうかも・・・

身近で自分にも何かできることはないだろうか...と考えました

地域の「集いの場」に参加してみました



近所の顔見知りも増えました

ごみ置き場



近所に支援を必要としている人がいることがわかり、ごみ出しを手伝うようになりました

つながる・支える・助け合う ～安心して暮らし続けられるまちをめざして

☎ 健康福祉局高齢在宅支援課 ☎ 671-3464 ☎ 681-7789

支援や介護が必要になっても、近所や友人などつながり、ともに活動したり助け合いながら生活できる地域であれば、安心して暮らし続けることができます。

相談してみましょう

地域の人とともに助け合う仕組みづくりを手伝う 「生活支援コーディネーター」

28年度から、高齢者の身近な生活の困りごとに対応する地域の活動などをサポートする「生活支援コーディネーター」を、地域ケアプラザ・特別養護老人ホーム併設型地域包括支援センター・区社会福祉協議会に配置しています。

高齢者の困りごとの把握や活動の立ち上げ、担い手発掘・育成、ネットワークづくりなどの支援を行っています。

地域ケアプラザ

住民主体の活動に対する補助

29年度より、地域にとって必要とされ、一定の基準を満たす要支援者などの日常生活を支える住民主体の活動に対する補助事業を開始します。

65歳以上の人※

介護保険料の納め忘れはありませんか？

保険料は介護保険サービスに必要な費用をまかなう重要な財源です。納付が遅れると、介護保険制度を維持していく上で大きな支障となります。

※40歳から64歳の方は、加入している医療保険の保険料(介護分)として納付します

①納め忘れがあると

「督促状」、「催告書」を送付しています。指定期日までに納付してください。(電話による納付案内も実施しています)

②特別な理由もなく、保険料を滞納していると

保険料を納付している人との公平を図るため、介護保険サービスを利用する際、自己負担が多くなる場合があります。

1年以上滞納
していると

サービス費用がいったん全額自己負担になり、後日申請により保険給付分が払い戻されます。

2年以上滞納
していると

滞納した期間に応じて一定の期間サービス費用の自己負担が3割になる場合があります。また、高額介護サービス費などの支給が受けられません。

また、介護保険サービス利用の有無にかかわらず、法令に基づき財産差し押さえなどの滞納処分を受ける場合があります。

☎ 健康福祉局介護保険課 ☎ 671-4254 ☎ 681-7789

かがやきクラブ横浜

誰でも参加できます！

第3回シニアスポーツの祭典

より気軽に！より身近に！より楽しく！

誰でも楽しめる スポーツの体験会

12種目体験できます

参加費無料・申込不要

日時 3月14日(火) 10時～15時

会場 パシフィコ横浜
(西区みなとみらい1-1-1)



ターゲット・バードゴルフ、ナインボール、シャフルボード、ベタンクなど

☎ 横浜市老人クラブ連合会 ☎ 433-1256 ☎ 433-1257

ねんりんピック秋田 2017 市代表選考会

期間 9月9日(土)～12日(火)

健康マージャン、ウォークラリー、ソフトバレーボール、テニスの選考会が行われます。料金、申込方法など詳細は問合せを。市の代表は、大会参加費用の一部自己負担があります。



種目	選考会	会場	受付月切	問合せ
健康マージャン	3月29日(水)	麻雀サロン「シルバー」(西区)	3月25日(土)	県麻雀業組合連合会 ☎620-3558 ☎620-2615
ウォークラリー	4月9日(日)	みなとみらい地区ほか(西区)	4月5日(水)	市レクリエーション連合 ☎☎832-4338
ソフトバレーボール	4月22日(土)	平沼記念体育館(神奈川区)	3月15日(水)	横浜ソフトバレーボール連盟 ☎☎580-1492
テニス	5月10日(水)・24日(水)	山手公園テニスコート(中区)	4月17日(月)	市テニス協会 ☎663-0557 ☎663-0558

☎ 健康福祉局高齢健康福祉課 ☎ 671-2406 ☎ 641-6408