

健康・衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットの同伴は不可。 ▶日時:2月6日(火)・20日(火)午後1時30分~4時30分 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代表)もできます。 ▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

医療講座上映会 「高血圧を知ろう~血圧の測定から減塩まで」

▶日時:2月21日(水)④午前11時~11時40分⑤午後2時~2時40分⑥午後4時~4時40分 ▶場所:南大泉青少年館 ▶講師:保谷医院副院長/宇都宮保典 ▶定員:各40名(先着順) ▶申込:電話で南大泉図書館 ☎5387-3600

ネズミ・害虫(トコジラミなど)対策講習会

▶日時:2月28日(水)午後2時30分~4時 ▶場所:ココネリ3階 ▶講師:東京都ベストコントロール協会会長/清水一郎 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講習会名②住所③氏名④電話番号⑤電

子メールアドレスを、2月22日(木)までに環境衛生監視担当係 ☎5984-2485 [Eメール seikatueisei04@city.nerima.tokyo.jp](mailto:seikatueisei04@city.nerima.tokyo.jp) ※オンラインでも配信します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

介護相談・交流カフェ ~認知症もしもの備え・探し物が増えたと思ったら

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。 ▶講師:(一社)介護離職防止対策促進機構理事/飯野三紀子 ▶定員:各30名(先着順) ▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

●街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内)

▶日時:2月24日(土)午後2時~4時 ▶申込:電話で同所 ☎5399-5347

●練馬高野台駅前地域集会所

▶日時:3月2日(土)午後2時~4時 ▶申込:当日会場へ

高齢者

理学療法士が伝える フレイル予防!

認知症の予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、

お問い合わせください。 ▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:2月15日(水)午後2時30分~3時30分 ▶場所:はつらつセンター大泉 ▶申込:電話で同所 ☎3867-3180

(下表の会場で同時視聴できます)

▶申込:電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
	豊玉 ☎5912-6401
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	高野台 ☎3996-5135
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
	西大泉 ☎3924-9545
大泉北 ☎3925-7105	

はつらつシニアクラブ ~「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。

※申し込みは1人1会場です。 ▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶定員:各50名(先着順) ▶区の担当:介護予防係 ▶申込:電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園 ☎5910-3975(金曜を除く午前11時~午後7時)

場所	日程
早宮地区区民館	2/14(水)
中村南スポーツ交流センター	2/15(木)
勤労福祉会館	2/21(水)

※時間はいずれも9:30~11:00。

はつらつセンター豊玉の催し

▶申込:2月15日(水)までに電話で同センター ☎5912-6401

●初心者のための簡単男の料理教室

▶対象:区内在住の60歳以上の男性 ▶日時:2月28日(水)、3月13日(水)午後5時30分~7時30分【2日制】 ▶講師:料理研究家/岸真弓 ▶定員:16名(抽選) ▶費用:1,600円 ▶持ち物:エプロン、三角巾

●ヘルシーフラダンス

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:3月6日(水)・13日(水)④午後3時~3時50分⑤午後4時~4時50分【2日制】 ▶講師:フラダンスインストラクター/天野和栄 ▶定員:各15名(抽選)

●低所得の子育て世帯向け●

給付金の申請は 2/29(木)まで



食費などの物価高騰の影響を受けている低所得の子育て世帯の生活を支援するため、昨年5月から国の給付金を支給しています。対象や申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶問合せ:練馬区子育て世帯給付金コールセンター ☎5984-1191



区民交通傷害保険の加入者を募集

交通事故でけがをした場合に、治療期間に応じて保険金が支払われる制度です。自転車利用者に加えが義務付けられている自転車賠償責任保険などに対応したコースもあります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶対象:4月1日(月)現在、区内在住・在勤(在学)の方 ▶保険期間:4月1日(月)~来年3月31日(月) ▶引受保険会社:損害保険ジャパン(株)(承認番号SJ23-09746<令和5年11月8日作成>) ▶申込:申込書に保険料を添えて、3月29日(金)までに申込先へ ▶申込書の配布場所・申込先:区内金融機関・郵便局 ▶問合せ:損害保険ジャパン(株)東京公務開発部 ☎3349-9666、安全対策係 ☎5984-1309



コース (※1)	保険料 (一時払)	最高保険金額	
		交通傷害	自転車賠償(※2)
XJ	1,500円	35万円	1億円
AJ	2,200円	150万円	
BJ	3,000円	350万円	
CJ	4,300円	600万円	
A	1,200円	150万円	—
B	2,000円	350万円	
C	3,300円	600万円	

※1 全てのコースに被害事故補償(最高保険金額600万円)が付きます。
※2 自転車運転中に他人にけがを負わせたり、他人の財物を壊したりしたときの損害を補償します。

退職前に 考えましょう

退職後の健康保険

職場の健康保険に加入していた方が退職して、家族が加入する健康保険などの扶養にならない場合、健康保険の加入方法は、主に次の2つです。月々の保険料が異なるので、退職前に調べた上で、どちらに加入するか考えましょう。

1 国民健康保険に加入する

加入手続きが必要です。手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険をやめた日までさかのぼってお支払いいただきます。 ▶必要書類:①健康保険の資格喪失証明書②届け出人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)③世帯主と加入する方のマイナンバーが確認できる書類 ※代理人が届け出をする場合は、委任状も必要です。 ▶受付窓口:こくほ資格係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、区民事務所(練馬・石神井を除く) ※届け出は郵送も可。詳しくは、お問い合わせください。

2 職場の健康保険を任意継続する

職場の健康保険に一定期間加入していた場合は、退職後20日以内に健康保険組合などで手続きをすると、その保険を継続できます(最長2年間。退職後2年以内に75歳になる場合はその前日まで)。 ※職場の健康保険でも、国民健康保険組合の場合は、任意継続制度はありません。

区分	保険料(介護分保険料を含む) ※令和5年度現在。	
	計算の仕方	月平均最高限度額
1 国民健康保険に加入	前年の所得から算定	8万6666円(年104万円/世帯)
2 職場の健康保険を任意継続	退職時の標準報酬月額(給与月額)から算定(在職中の約2倍)	・協会けんぽ…3万5460円 ・健康保険組合…健康保険組合により異なる

問合せ 国民健康保険…こくほ資格係 ☎5984-4554
協会けんぽ…全国健康保険協会東京支部 ☎6853-6111
健康保険組合…これまで加入していた健康保険組合