

# 健康



## 理学療法士による健康講座(ひざ講座)



6月29日(水) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇ひざに関する講座と、ひざ痛予防の体操◇区内在住の65歳以上の方◇14名  
 申 6月13日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

## 認知症について学びませんか？

①認知症サポーター養成講座…⑥6月28日(火) 午後1時30分～3時 区民ひろば南池袋、⑦7月13日(水) 午後2時～3時30分 男女平等推進センター◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇②25名、③30名  
 ②スキルアップ講座「認知症の人を知ろう」声かけ講座…7月26日(火) 午前10時～11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症の人への接し方を体験形式で学ぶ◇認知症サポーター養成講座を修了している方◇40名  
 申 6月13日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433、FAX3980-5040」へ※先着順。

## ～専門医からのアドバイス～空せきは年のせいではありません



6月30日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇空せきの原因となる病気やその治療について学ぶ。講師…東京都立大塚病院呼吸器内科部長/藤江俊秀氏◇30名  
 申 6月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎3987-4220、FAX3987-4110」へ※先着順。

## フレイルチェックを受けましょう

①しっかりチェック(所要時間約1時間半)…高田介護予防センター/7月7日(木)、8月24日(水)、東池袋フレイル対策センター/7月14日(木)・29日(金)、8月12・26日 金曜日 いずれも午後1時から、区民ひろば上池袋/7月19日(火) 午前10時から、西池袋/8月10日(水)・29日(月) 午前10時から、仰高/8月23日(火) 午後1時から、清和第一/8月26日(金) 午後1時から  
 ②かんたんチェック(所要時間約1時間)…東池袋フレイル対策センター/7月25日(月) 午前10時30分から、高田介護予防センター/7月27日(水) 午後1時30分から、区民ひろば南池袋/8月31日(水) 午後2時から  
 いずれも◇区内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方◇12名◇動きやすい服装で参加  
 申 6月13日から電話で介護予防・認

知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

## 女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう！」



7月15日(金) 午後2～4時 長崎健康相談所◇健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話◇区内在住、在勤、在学で、医師に運動の制限をされていない女性(50歳未満の方、初参加の方優先)◇10名 限 5名。生後2か月以上2歳未満児。先着順。  
 申 6月13日から電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957-1191、FAX3958-2188」へ※先着順。

## 豊島区歯科相談窓口のご案内

月～土曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時30分 あぜりあ歯科診療所(池袋保健所内)◇通所での歯科診療が困難で、自宅や入所施設などで訪問歯科診療や訪問口腔ケアを希望する方が最適な歯科医療を受けられるように、専門知識を持つスタッフが相談を受けます。  
 申 電話で当診療所☎3987-2370へ。

# 募集



## 性別による「無意識の思い込み」に関するエピソード

◇内容…3部門(家庭、仕事、子ど

も・若者)、タイトル(20字以内)、エピソード400字以内◇応募資格…都内在住、在勤、在学の方◇応募方法…インターネット専用申込みフォームから7月18日までに応募◇抽選で400名に感謝品(クオカード1,000円分)を進呈。詳細は東京都ホームページ参照か問い合わせてください。  
 固 東京都生活文化スポーツ局☎5388-3189



# 傍聴できます



## 第2回男女平等推進センター運営委員会(ウェブ会議)

6月17日(金) 午後3時から 男女平等推進センター研修室2(傍聴席で会議の様子をスクリーンで視聴)  
 申 電話で前日午後5時までに当センター庶務・計画調整グループ☎5952-9501へ。

# イベント



## 「悪い輩に気を付けて！」

6月22日(水) 午後2時～2時40分 区民ひろば池袋本町◇真打落語家が、あなたの財産を狙う消費者トラブルの手口と対策を楽しく伝える◇30名  
 申 6月12日から電話で当ひろば☎3986-0041へ※先着順。  
 固 消費生活グループ☎4566-2416

# 令和4年度版『としま出前講座』

区の職員が、豊島区の現状や担当する職務についての専門知識を話す。生涯学習に取り組もうとするグループや団体と、出前講座を担当する課をつなぎます。  
 ◇対象…主に区内で活動しているグループ・団体など  
 ◇費用…職員派遣にかかる費用は無料。学習会開催に必要なそのほかの費用(会場使用料など)

や視聴覚機材などの準備は、グループ・団体の負担。教材費の必要な講習もあり。  
 ◇派遣できる場所…区内の施設(個人住宅には派遣不可)。会場の確保をしてください。  
 ◇派遣できる日時…原則として職員の勤務時間内で2時間以内  
 ◇派遣できない集会…個々の案件についての苦情や陳情、個別相談、政治活動、営利目的、飲

食を伴う催し※担当する課の繁忙期によっては、講師派遣ができない場合もありますので、ご了承ください。  
 ●パンフレットができました  
 生涯学習グループ窓口や区内の施設で配布しています。区ホームページからダウンロードも可。  
 固 当グループ☎4566-2762

# 令和4年度国民健康保険料決定通知書を送付します

令和4年4月分から令和5年3月分まで「令和4年度国民健康保険料」として通知します。令和3年分の総所得金額等をもとに国民健康保険料を決定します。6月期から翌年3月期までの年10回で納めてください。口座振替利用者以外の方には、全納分および6・7・8月期分の納付書を同封します。9・10・11月期分は9月上旬、12・1・2・3月期分は12月上旬に送付予定です。●国民健康保険料の年金からの天引き(特別徴収)について…対象になった場合、世帯主の年金から世帯全員分の保険料を徴収します◇対象世帯/次

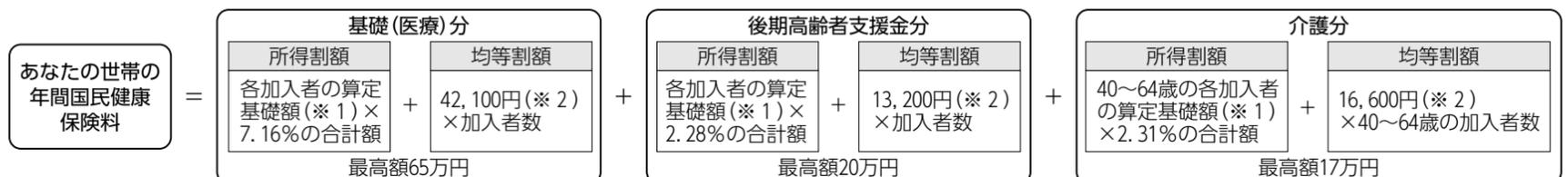
の①から④すべてを満たす世帯。①世帯主が国民健康保険加入者で65歳以上75歳未満、②国民健康保険の加入者全員が65歳以上、③介護保険料を年金から徴収されている、④介護保険料と国民健康保険料の合計が年金受給額の2分の1を超えない。  
 ※①～④に該当する世帯でも、次の(ア)または(イ)に該当する場合は対象外です。(ア)保険料を口座振替により納付している、(イ)令和4年度中に世帯主が75歳になる。詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。  
 固 保険料の決定、特別徴収に関すること…資格・保険料グループ☎4566-2377、口座振替の申込みに関すること…口座担当☎3981-1468



# 令和4年度国民健康保険料の計算方法をお知らせします

保険料は住民税額(総所得金額等)が確定する6月に決定し、6月中旬に保険料決定通知書を郵送します。固 資格・保険料グループ☎4566-2377

●保険料の計算 保険料は世帯ごとに発生します。世帯の保険料は、総所得金額等・加入者の人数・年齢によって計算されます。



※1 算定基礎額＝前年の総所得金額等－基礎控除額(43万円)  
 保険料の計算にあたっては、収入ではなく所得が算出の基礎となります。  
 令和4年度(令和4年4月～令和5年3月)の保険料は、令和3年1月～令和3年12月の所得に基づいて計算されます。  
 ※2 令和4年度より、全世帯の未就学児(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)に係る均等割額が2分の1に減額されます。そのほかの均等割の減額など、保険料計算の詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。