

パーキンソン病患者さん
のための体操教室

▽日時 12月19日(木)
午後1時30分～3時30分
▽場所 台東保健所3階大会議室
▽対象 区内在住が在勤の方
▽定員 15人(先着順)
▽内容 マットを使用した体操、
情報交換会
▽持ち物 運動できる服装、飲み物
▽受付開始日 11月19日(火)
▽申込み・問合せ 台東保健所保
健予防課
TEL(3847)9405

女性医師による女性のた
めの健康相談「婦人科」
(予約制)

▽日時 12月9日(月)
午後2時～4時
▽場所 台東保健所4階
▽対象 区内在住が在勤の女性で、
更年期や月経障害、不妊などで
お困りの方
▽申込み・問合せ 台東保健所保
健サービス課
TEL(3847)9407

令和元年度薬物乱用防止
ポスター・標語の優秀作
品が決まりました

区内中学校の生徒を対象に、募
集したところ、ポスター383点、標
語1千42点の応募があり、審査の
結果、優秀作品21点が選ばれまし
た。

- ・ポスターの部(敬称略)
▽台東地区協議会会長賞 倉林奈
津海(上野中2年)、長谷川千
絵(駒形中1年)
▽優秀賞 余冠沖(桜橋中3年)
馬場帆香(忍岡中1年)、井尻
早咲(忍岡中3年)、赤澤ソニ
ア(上野中2年)、相越怜美(御
徒町台東中3年)
▽特別賞 石澤悠理子(桜橋中3

年)、青木七海(忍岡中3年)、
小野夏凜(御徒町台東中3年)
・標語の部(敬称略)

▽台東地区協議会会長賞 「『いり
ません』その一言が、本当の勇
気」蓮沼紗希(御徒町台東中1
年)、「忍びよる甘い誘惑、身の
破滅」柴原はるか(上野中1年)、
「断固拒否さそいを断わる勇
気持て」小澤颯輝(駒形中3年)
▽優秀賞 「薬物はあなたの未来
あなたの心 あなたの世界をう
ばい」と「唯根利音(御徒町台
東中1年)、「その一歩 断わる
勇氣 君次第」岡田さくら(御
徒町台東中2年)、「薬物は破
滅の道への案内人」齋藤叶(柏
葉中3年)、「やらない 売らな
い すすめない みんなで止めよ
う薬物乱用」乙度四葉(上野中
2年)、「薬物で自分の人生変
えちゃダメ」上西佑京(駒形中
1年)

▽特別賞 「薬物の危害は君へ
だけじゃない」曾田樺恋(柏葉
中1年)、「たった1回」1回その
1回が「もう1回」山下侑基
人(上野中2年)、「ありますか
やらない覚悟と止める勇氣」
福島櫻子(駒形中3年)
▽問合せ 台東保健所生活衛生課
TEL(3847)9416

ノロウイルス食中毒に注
意しましょう

ノロウイルス食中毒は秋から冬
にかけて増加する傾向にあります。
ノロウイルスによる食中毒や感染
症にかからないよう、十分注意し
てください。
▽ウイルスの特徴 非常に小さく、
感染力が強く、少量の感染で症
状が現れます。
▽潜伏期間 おう吐・下痢・発熱等
▽感染経路・対策等
・食品からの感染 二枚貝などが
ら感染するため、二枚貝を食へ

る場合は次の①～③の対策を行
ってください。①生で食へな
い ②85～90度で90秒以上、中
心部までしっかりと加熱する
③調理器具の洗浄消毒を徹底す
る

・人からの感染 おう吐物やおむ
つを処理する時は、自身の感染
を防ぐため、マスクと手袋を着
用してください。処理後は、し
っかり手を洗ってください。
・生活環境からの感染 不特定多
数の人が触れる場所(つり革、
手すり、ドアノブ等)は非常に
汚れています。日常生活での手
洗いを徹底してください。

▽問合せ 台東保健所生活衛生課
TEL(3847)9466
台東保健所保健予防課
TEL(3847)9476

今年度の総合健康診査の
受診期限は令和2年1月
31日まで

40歳以上の国民健康保険加入者
および後期高齢者医療制度加入者
生活保護受給者の方には、既に受
診票を送付しています。
また、受診していない方は、2
年1月31日(金)までに区内協力医療
機関で受診してください。

▽問合せ 台東保健所保健サービ
ス課
TEL(3847)9481

大人のための音楽療法教
室

音楽療法士の指導のもと、歌つ
たり、特殊な笛を吹いたりして楽
しみながら、腹式呼吸を学び、呼
吸器機能を高めめます。
▽日時 11月28日(木)
午後2時～3時30分
▽場所 台東保健所6階中会議室
▽対象 区内在住が在勤で、気管
支せん息の方、呼吸器系に不安
のある方
▽定員 30人(先着順)

▽講師 福田義子氏(日本音楽療
法学会認定音楽療法士)
▽申込締切日 11月21日(木)
▽申込み・問合せ 台東保健所保
健予防課
TEL(3847)9492

保険・年金

国民健康保険料は確定申
告等の社会保険料控除の
対象です

平成31年1月1日～12月31日に
納めた国民健康保険料は、令和元
年分の確定申告等の際に、社会保
険料控除として全額を所得から控
除することができます。納付済み
の領収証書や預貯金通帳等で確認
の上、申告書に記入してください
(申告時に領収証書の添付不要)。
□座振替で納めている世帯には、
12月24日(火)頃に、1年間の支払額
を記載した「国民健康保険料収納
額確認票」を送付します。納付額
が不明な方には、無料で発行しま
す(郵送申請の場合、郵送料は自
己負担)。
※詳しくは、左記へお問合せくだ
さい。
※収納額確認票は、世帯主名での
発行です。世帯員ごとの内訳が
必要な場合、日数がかかります。
▽発行場所 区役所2階(1)番国民
健康保険課係、区民事務
所・同分室
※地区センターを除く
▽必要なもの 本人確認できるも
の(運転免許証、マイナンバー
カード等)
※別世帯の方が申請される場合は
委任状が必要です。
※この時期は窓口が大変混みあう
ため、できる限り、「ご自身で計
算して申告してください」。
▽問合せ 国民健康保険課
TEL(5246)1256

11月11日は介護の日です

問合せ 介護保険課 TEL(5246)1243

たいとう「介護の日」PRウイーク2019

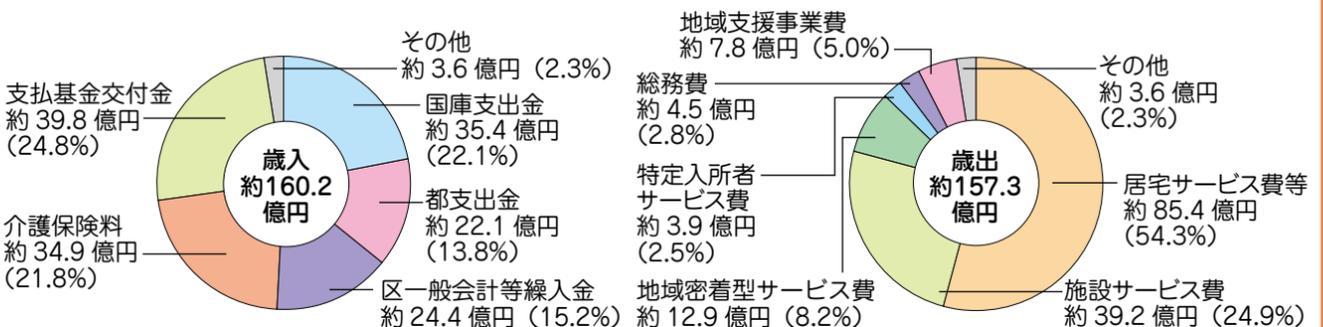
- たいとう「介護の日」PRウイークパネル
展示
▷日時 11月18日(月)～22日(金)
▷場所 区役所1階ロビー
▷内容 笑顔の花咲くパネル展、「介護の日」
の紹介、地域密着型サービスの紹介、台東
区介護サービス事業者連絡会の紹介
- たいとう「介護の日」PRイベント
▷日時 11月21日(木)午前10時～午後4時
▷場所 区役所10階会議室、区役所1階ロビー
▷内容 インスタントシニア(高齢者疑似体
験)、血管年齢・握力測定コーナー、自分で
できる認知症チェックと相談コーナー、福祉
用具の紹介・体験、介護用品・介護食・栄
養補助食品の紹介(先着順でサンプルを差
し上げます)、配食サービスの紹介、「私のこ
れから」について考えてみませんか、グル
ープホーム作品展、介護の日スタンプラリー
※台東くん、はっぴいも登場します。
※介護の日スタンプラリー達成者には景品を
差し上げます。
・筋トレしていきいき生活
(講演会、筋トレ体操)
▷日時 11月21日(木)午前10時20分～11時、
11時10分～11時50分
▷場所 区役所10階会議室
・レッツ!レクササイズ!(脳トレ体操)
▷日時 11月21日(木)午後2時～3時30分
▷場所 区役所10階会議室
▷持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

介護保険のあらまし

●平成30年度介護保険会計決算(下図)の概要
平成30年度の歳入額は全体で約160億2千万円となり、
29年度を3億1千万円上回りました。
第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料収入は、約34
億9千万円で、歳入全体に占める割合は約21.8%でした。
また、第2号被保険者(40～64歳の方)の保険料相当額である
支払基金交付金は約39億8千万円で全体の約24.8%で
した。そのほか、国や都、区が負担する費用が約81億9千万
円で全体の約51.1%でした。
30年度の歳出額は、全体で約157億3千万円となり、29
年度を約3億7千万円上回りました。歳出総額のうち約141
億4千万円が保険給付費で全体の約89.9%を占めており、
29年度を4億7千万円上回りました。そのほか、介護予防な
どへの取り組みを行う地域支援事業費が、約7億8千万円、
要介護認定や介護保険運営に必要な経費である総務費は、約
4億5千万円でした。

●介護サービスの認定者数や利用状況などについて
台東区の第1号被保険者は、29年度末に比べ46人増
加し、30年度末は46,676人でした。また、要介護や
要支援の認定を受けている方は262人増え、30年度末
は10,082人でした。サービス利用者数は29年度末に
比べ8人減り、30年度末は8,102人でした。利用者の
大部分は、居宅サービス利用者が占めています。
●11月11日は、介護の日です
介護の日は、介護に対する国民の理解を深めること
を目的として、平成20年7月に厚生労働省が制定しま
した。
介護保険制度は、平成12年4月に創設後、19年が経
過し、介護を必要とする方を社会全体で支え合う社会
保険制度として、定着してきました。
今後、介護保険制度の果たす役割は、ますます重要
となります。

平成30年度介護保険会計決算



【元号の表記について】本年4月1日から翌年3月31日までの年度は「令和元年度」と表記します。ただし、「平成31年度」と表記されているものについても有効
となります。納付書等に「平成31年度」と記載されているものは、「令和元年度」と読み替えてお使いください。