

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  
ジジ  
バアバ  
ツイッター公式アカウント: @yokohama\_kenko

# よこはまシニア通信

## よこはまシニアボランティアポイント ボランティア登録者が急増中

65歳以上の市民一人ひとりの社会参加や地域への貢献、健康増進と介護予防を通じた生きがいづくりを目的とした「よこはまシニアボランティアポイント」。さまざまな福祉施設で、あるいは子育て支援などの場でも、ボランティア活動に取り組む人が増えています。あなたも、始めてみませんか。

登録者数  
1万5,000人  
突破!



イメージ  
キャラクター  
健康ほうし君



花を生けています

あなたもボランティアに  
参加しませんか



ゲームの手伝いをしています



車いすを整備しています

**施設などで  
ボランティア活動をする**  
高齢者施設などで配膳や片付けを手伝ったり、庭を手入れしたりします。レクリエーションや車いすの介助を通じて、利用者の話し相手として喜ばれることもあります。



お茶を入れていきます

**ポイントを活用する(換金・寄附)**  
換金して自由に使うことができます。  
※ポイント活用は年間8000ポイントまで  
(1ポイント=1円)

換金して  
今後の活動の  
費用にすることも  
できるね!

基金に寄附も  
できるよ!

**活動してポイントを貯める**  
1日30分程度の活動をすると、  
200ポイントがもらえます。  
※ポイント上限は1日200ポイントまで

始めてみると、続けていける  
理由が見つかります

ボランティアをして良かったこと  
「日々の生活に張りが出た」  
「健康につながっている」  
「ボランティア仲間ができた」  
「役に立った実感を得た」  
「地域とのつながりができた」

### まずは登録研修会へ

制度の仕組み、活動の注意点、活動場所の選び方などを説明します。  
いずれも13時(受付開始12時30分)から  
※事務局への事前申込みが必要です

4月18日(火)	鶴見公会堂	6月5日(月)	中山地区センター
4月25日(火)	開港記念会館	6月14日(水)	旭公会堂
5月9日(火)	泉公会堂	6月20日(火)	瀬谷公会堂
5月25日(木)	南公会堂	7月4日(火)	栄公会堂
		7月13日(木)	開港記念会館
		7月25日(火)	青葉公会堂

☎ 事務局 ☎ 671-0296 ☎ 671-0295

### 介護保険料の減免について

#### 28年中に土地・建物を売却し、長期・短期譲渡所得にかかる特別控除がある人へ

28年中に土地や建物を売却した人で、売却にかかる長期・短期譲渡所得に特別控除がある場合、合計所得金額から、当該特別控除額を控除して計算し直すことにより、介護保険料の減免が受けられる場合があります。  
6月に送付する「介護保険料額決定通知書」で保険料を確認の上、通知書発行の区役所保険年金課に相談してください。

☎ 健康福祉局介護保険課 ☎ 671-4253 ☎ 681-7789  
または 通知書発行の区役所保険年金課

### 介護保険サービスについて

#### 介護報酬改定により、自己負担額が変わります

4月から、介護人材の処遇改善のため、介護報酬が改定されました。今までと同じサービスを利用した場合でも、介護保険サービスの自己負担額が変わることがあります。  
実際の自己負担額は、サービスの種類などによって異なりますので、利用する各サービス提供事業所または担当のケアマネジャーに確認してください。

☎ 健康福祉局介護保険課 ☎ 671-4255 ☎ 681-7789