

楽しくお得に健康づくり 温泉プール無料利用券

岸本温泉ゆうあいパルは、入浴施設と運動用温泉プールを備えた健康増進施設です。伯耆町は、町民の自発的、積極的な健康づくりを支援するために、温泉プールの無料利用券を交付します。希望する人は、窓口で申請してください。

個人利用

○最大48回分(14,880円分)

グループ利用(友人同士や家族など2人以上)

○最大48回分(14,880円分)
グループ全員が48回を利用した場合には、更新申請で「3月末までの残り回数×4回分」を更に助成

モニター利用(水中ウオーキングの効果を検証するため、体重、体脂肪率などを記録していただける人)

○最大96回分(29,760円分)
「プール利用者カード」をあわせて交付しますので、体重などを記録して、3月末に福祉課へ提出してください。

対象者 町民(医師による運動制限を受けていない人)
交付の種類 利用形態によって、無料利用券の交付枚数が変わります。
利用期限 4月2日(月)～平成31年3月31日(日)
受付窓口 福祉課、分庁総合窓口課
受付開始 4月2日(月)

注意事項
・無料利用券は温泉プールでのみ使用できます。
※温泉の利用には、別途入浴券が必要です。
・プール運動教室には使用できません。
・本人以外使用できません。
・再発行できません。



利用者の声

- プールに通い始めて6か月くらいで持病の坐骨神経痛が治りました。(90代 女性)
- 週3回のプール歩行で体脂肪が減りました。(60代 男性)

問い合わせ先 福祉課 福祉支援室 TEL:0859-68-5534

平成30・31年度 鳥取県後期高齢者医療保険料率が決定

1 平成30、31年度の保険料率

○保険料の所得割率 100分の8.07 **変更なし(据え置き)**
○保険料の均等割額 42,480円

2 平成30年度からの保険料計算における変更点

- 賦課限度額の変更
一人当たりの年額保険料限度額…57万円→62万円
- 均等割額の軽減対象者の拡大
世帯の所得に応じて軽減される均等割の5割軽減と2割軽減の対象が拡大されます。

軽減割合	世帯の総所得(収入)金額等(世帯主と被保険者により判定)	軽減後均等割額
9割軽減	基礎控除額(33万円)以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下(その他各種所得がない)の世帯	4,248円
8.5割軽減	基礎控除額(33万円)以下の世帯で、9割軽減に該当しない世帯	6,372円
5割軽減	「基礎控除額(33万円)+27万5千円×世帯の被保険者数」以下の世帯 平成29年度は27万円	21,240円
2割軽減	「基礎控除額(33万円)+50万円×世帯の被保険者数」以下の世帯 平成29年度は49万円	33,984円

- 所得割額の軽減措置の廃止
基礎控除後の総所得金額などが58万円以下の低所得者に適用されていた所得割額の軽減措置が廃止されます。
- 被用者保険(※1)の被扶養者であった人の均等割軽減割合の変更
均等割額…7割軽減→5割軽減 ※1…健康保険組合や共済組合など

問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536
鳥取県後期高齢者医療広域連合 TEL:0858-32-1095

精神障がい者 家族相談ダイヤル

家族による家族のための相談ダイヤルです。相談料は無料で、匿名でも相談をお受けします。(通話料は別途かかります)

と き 毎月第1・3木曜日
13:00～16:00
(平成31年1月3日は除く)

電話番号 090-3880-3498
実施者 鳥取県精神障害者家族会連合会

平成30年度実施日

4月	5月	6月	7月
5・19日	3・17日	7・21日	5・19日
8月	9月	10月	11月
2・16日	6・20日	4・18日	1・15日
12月	1月	2月	3月
6・20日	17日	7・21日	7・21日



問い合わせ先
健康対策課 健康増進室
TEL:0859-68-5536

健康ポイント
対象事業

水中運動で 心と体をリフレッシュ プール運動教室 受講生募集



水の中は、浮力によって関節への負荷が減り、ひざや腰に不安がある人も無理なく運動できます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果が期待できるため、運動不足や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。

水中まめまめクラブ～火曜日コース～

内容 歩行運動が中心
効果 足腰の筋力向上、持久力向上

こんな人に ☺ 初めて水中運動をする
おすすめ ☺ ひざや腰に不安がある

と き 4～6月の毎週火曜(全10回)
毎回10:30～11:30 ※初回は4月17日

水中まめまめクラブ～金曜日コース～

内容 歩行運動、ダンスなど
効果 全身運動による体力向上

こんな人に ☺ 運動不足を解消したい
おすすめ ☺ 歩行以外の運動もしてみたい

と き 4～6月の毎週金曜(全10回)
毎回10:30～11:30 ※初回は4月20日

アクアフィットネス教室

内容 水中運動(アクアビクス)
効果 ストレス解消、ダイエット、体力向上

こんな人に ☺ 夜しか運動できる時間がない
おすすめ ☺ 仕事帰りにリフレッシュしたい

と き 4～6月の毎週金曜(全10回)
毎回19:30～20:30 ※初回は4月20日

各コース・教室共通

と ころ 岸本温泉ゆうあいパル内プール
対 象 者 20歳以上で町内在住の人
※持病のある人は、医師に相談してからお申込みください
参 加 料 2,000円
(別途、プール利用料が教室1回につき310円必要)
定 員 各教室15人
※申込多数の場合、昨年度受講回数の少ない人を優先
申込期限 4月10日(火)

申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

大切なご家族を自死で亡くした人へ 「家族の集い」のご案内

大切な人を自死で亡くしたとき、人は心や体や行動にいろいろな変化が起こりがちです。そんな自分を責めたり、一人で悩んだりせず、残された家族同士で話してみませんか。

対象者 家族を自死で亡くした人(親、配偶者、兄弟、子どもなど) **内 容** 参加者同士で自由に語り合います

と き・と ころ

鳥取市さざんか会館(鳥取市富安二丁目104-2)		米子市ふれあいの里(米子市錦町1丁目139-3)		
平成30年	4月3日(火)	14:00～15:30	5月1日(火)	
	6月5日(火)		7月3日(火)	
	10月2日(火)		9月4日(火)	
	12月4日(火)		11月6日(火)	
平成31年	2月5日(火)		平成31年	3月5日(火)

※天候不良などで開催を見合わせる場合があります。

その他 ・自死遺族自助グループ「コスモスの会」のメンバーが参加します。
・予約不要。直接会場にお越しください。

問い合わせ先 鳥取県立精神保健福祉センター TEL:0857-21-3031