

特定検診・後期高齢者健診を受けた方へ

健診結果を放置するか活かすかで、その後の人生が大きく変わるかもしれません！！
健診結果を活かして生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・改善をしませんか？

「放置派」の未来には、こんな恐ろしいことが…

50代、A男さんの場合
※健診で「肥満、運動不足、血圧が高め」と指摘される。
※徐々に腎機能が落ち、血糖値も高くなるが、自覚症状がなかったため放置していたら…

ある日突然
意識不明・救急搬送！！



高血圧は動脈硬化が促進され、その弊害は全身に及びます。手遅れになる前にあなたも「活かす派」に！

▶健診を受けた皆さまへ
健診結果のお知らせが届いたら、必ず確認してください。健診結果は、生活習慣病の予防や重症化を防ぐ、今後の健康づくりのための貴重な情報です。特に、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善が必要な方には、「個別相談会のお知らせ」を同封しています。お知らせを確認の上、忘れずにご予約ください。

個別相談会の参加は無料です！



個別相談会では、保健師と管理栄養士が、皆さまの健康づくりのサポートをします。ご要望などを伺い、無理のない範囲でできる改善プランと一緒に考えます。献立メニューをはじめ、アイデア満載の各種パンフレットなどもプレゼントしています。健康寿命を延ばせるかどうかはあなた次第です。ご参加お待ちしております。

▶問い合わせ 保険年金課 後期医療係 ☎68-2211（内線178）

高齢者の健康づくりのため
出前講座を利用ください

役場保険年金課では、高齢者の健康づくりのための講座を出張で行っています。みなさまが地域で集まる機会に、フレイルの具体的な対策方法を学び、日常生活を見直してみませんか？少人数の場合でもご相談ください。

▼申込方法

電話・窓口にて、日程・内容などの事前打ち合わせした後、申請書を提出してください。

Q フレイルって何ですか？

A 加齢とともに心身の機能が低下し、社会的なつながりが弱くなり、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。健康寿命を延ばし、自立した生活を送り続けられるように、フレイル予防が重視されています。

Q フレイル予防に良い運動はありますか？

A 運動習慣は筋力を維持・向上させ、免疫力アップにもつながります。無理のない運動を継続することはフレイル予防には欠かせません。ウォーキングには、心肺機能を高め、脂肪を燃焼させることで動脈硬化を予防する効果があります。まずは1日10分程度歩く時間を増やすことからチャレンジしてみましょう。外出が難しい時は、その場ウオーク（足踏み）も有効です。家事をしながらの運動など、こまめに体を動かす習慣が身につけば、フレイル予防につながります。

▼問い合わせ

保険年金課 後期医療係
☎68-2211（内線178）

介護保険料特例措置

令和7年度税制改正により、給与所得控除の最低保証額が55万円から65万円に引き上げられました。

一方で、介護保険料は、町民税の課税状況や合計所得金額などを算定基準としていることから、介護保険料の減収により介護保険事業計画期間（令和6年度・令和8年度）の事業運営に影響が出ることを避けるため、介護保険法施行令が改正されました。

この改正により、令和8年度の介護保険料の算定に限り、次のとおり特例措置を講じます。

▼特例措置の内容

①合計所得金額の調整

税制改正前の給与所得控除額で算出した給与所得により、合計所得金額を計算します。

●対象者

第1号被保険者（65歳以上）で、次の条件をいずれも満たす方
・令和8年1月1日および令和8年4月1日のいずれも利根町に住民記録がある方

・令和7年1月～12月の給与収入が55万1000円以上190万円未満である方

②町民税課税・非課税の判定

税制改正前の給与所得控除額を用いた給与所得により合計所得金額を算出し、課税・非課税を判定します。

これにより、町民税は「非課税」とも、介護保険料の算定では「課税」と

みなす場合があります。

●対象者

第1号被保険者（65歳以上）および同じ世帯の方で、次の条件をどちらも満たす方
・令和8年1月1日および令和8年4月1日のいずれも利根町に住民記録がある方

・令和7年1月～12月の給与収入が55万1000円以上190万円未満である方

③特例措置に対する特例減免

令和7年度・令和8年度のどちらも町民税非課税の方で、上記特例措置の②により、介護保険料の算定では町民税課税とみなされる方は、特例措置の②を行わずに算定した保険料段階となるように特例減免を行います。

※対象者には、自動的に特例減免後の介護保険料が通知されますので、手続きは不要です。

▼問い合わせ

福祉課 高齢介護係
☎68-2211（内線132）



利根町わくわく
茨城生活実現事業移住支援金

町では、移住に係る経済的負担を軽減し、東京圏からの移住を促進するため、茨城県と連携し、予算の範囲内において「利根町わくわく茨城生活実現事業」を実施しています。

○移住支援金の額

・単身世帯で移住した場合…60万円
・2人以上の世帯で移住した場合…100万円
※さらに18歳未満の世帯員1人につき100万円を加算

申請にあたっては、移住前に事前相談を行っていただく必要があります。

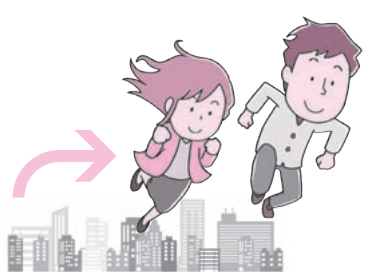
その他の支給要件や申請方法などについては、町公式ホームページをご覧ください。政策企画課地域振興係までお問い合わせください。

▼問い合わせ

政策企画課 地域振興係

☎68-2211（内線332）

Eメール：chiki@town.tone.lg.jp



町公式ホームページ

休日・夜間の受診が必要なとき

取手北相馬休日夜間診療所（内科・外科）
取手市野々井1926番地
（取手北相馬保健医療センター医師会病院内）
☎0297-78-6111
※必ず事前に医療機関に電話をしてください。
診療時間 土曜日：17時～翌朝9時
日曜日、祝日・年末年始：9時～翌9時

受診を迷ったり・誰かに相談したいとき



または
050-5445-2856
24時間 年中無休
相談は無料です。
ただし通話料は利用者負担となります。

あなたの現状のまま
家・不動産買取ります。
☎0120-36-7082

即金買取
諸経費0円
※物件・査定状況により異なります
支払い最短
48時間

