

## 70歳以上の方へ 東京都シルバーパス 発行申請を受け付けています

都営交通や都内を走行する民営バスなどをお得に利用できる「東京都シルバーパス」を発行しています(有効期間は、令和3年9月30日まで)。最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口でお申し込みください。

※70歳になる月の初日から申し込みできます。

【担当課】 高齢者支援課

### ●費用1,000円で発行を受けられる方

【対象】 次のいずれかに該当する方

- ▶令和2年度の住民税が「非課税」である
- ▶令和2年度の住民税が「課税」で、令和元(2019)年の合計所得金額が125万円以下である

【必要書類】

- ▶住所・氏名・生年月日が確認できる物(健康保険証や運転免許証など)
- ▶次のいずれか1点
  - ・令和2年度介護保険料納入(決定)通知書
  - ・令和2年度住民税課税・非課税証明書
  - ・生活保護受給者証明書

※不動産売却に係る特別控除の適用がある方は、必要書類が異なる場合がありますので、お問い合わせください。

### 東京都シルバーパスの更新について

有効期限が令和2年9月30日(水)のシルバーパスをお持ちの方に、8月中旬に更新の案内を送付しています。更新を希望される方は同封の払込用紙で**10月10日(土)までにお支払いください。**

10月11日(日)以降はシルバーパス発行窓口での手続きが必要になります。

### ●費用20,510円で発行を受けられる方

【対象】 令和2年度の住民税が「課税」で、令和元(2019)年の合計所得金額が125万円を超える方

【必要書類】 住所・氏名・生年月日が確認できる物(健康保険証や運転免許証など)

【問い合わせ】 (一社)東京バス協会シルバーパス  
 案内専用電話 ☎03-5308-6950  
 月～金曜日(祝日を除く) / 午前9時～午後5時



## 奥歯でしっかりかむことができますか?

いつまでも健康で暮らすためには、自分の歯や入れ歯などにより、奥歯でしっかりかめることが大切です。歯科健診を受けて、自分の口の状態をチェックしましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

### ◆ ◆ ◆ ◆ 奥歯でかむことができないと ◆ ◆ ◆ ◆

- ▶食べる量が減る
- ▶食べ物の種類が偏る

→低栄養による衰弱



- ▶かみくだく力が低下する
- ▶飲み込む力が低下する

→誤嚥性肺炎

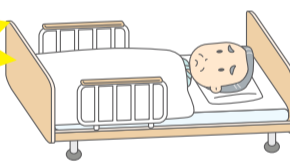


- ▶脚力やバランス機能が低下する
- ▶かみしめる力が低下する

→転倒しやすくなり骨折



その結果寝たきりになることも



### ◆ ◆ ◆ いつまでも健康でいるために始めよう! ◆ ◆ ◆

- ▶歯みがきなどのお口の手入れ
- ▶お口の体操
- ▶むし歯や歯周病の治療、入れ歯の作製など
- ▶定期健診でお口の状態を確認



▲かつしか笑顔 いぎいきお口体操

## 長寿歯科健康診査を受けましょう

歯や歯肉の状態、飲み込みなどの口の機能の診査です。対象の方には、9月末に受診票を送付します。

健診の際に80歳以上で自分の歯を20本以上有する方には「8020達成証」をお渡しします。

【対象】 対象者を変更しました  
 区内在住で、令和3年3月31日時点で76歳(※)・81歳(昭和14年4月1日～15年3月31日生まれ)の方

※76歳の方は昨年度75歳で実施しているため今年度は対象外

【受診期間】 10月1日(木)～11月30日(月)

消費生活センター  
 タイム未来ちゃん



## 葛飾区消費生活展

「あしたに向かって」目指す地域



消費者をとりまくさまざまな問題を紹介するパネル展示を行います。

日時 10月3日(土)午前9時～午後4時

会場 ウィメンズパル(立石5-27-1)

- 【展示団体】
- ▶葛飾区消費者団体連合会
  - ▶(一財)関東電気保安協会
  - ▶東京都計量検定所 ▶国民生活産業・消費者団体連合会
  - ▶葛飾区政策企画課・リサイクル清掃課・清掃事務所・保健所

【共催】 葛飾区消費生活展実行委員会

【担当課】 消費生活センター ☎03-5698-2316

## 男女平等推進センター 図書資料室を休室します

消費生活展開催準備のため、以下の期間休室します。

【休室日】 10月2日(金)

【所在地】 立石5-27-1 ウィメンズパル内

【担当課】 男女平等推進センター

☎03-5698-2211



持ち込み食品などの放射性物質検査を行っています(要予約)。詳しくは区ホームページをご覧ください。

【申し込み・担当課】 消費生活センター(立石5-27-1 ウィメンズパル内) ☎03-5698-2316