

いきいき運動クラブ

若々しい体作りのために

今の健康を保ち、若々しい体作りのための運動をしませんか。

どこでも、誰にでも簡単にできる運動をご紹介します。

一緒に運動する友達を作りませんか。運動開始前には、健康チェック(血圧、脈拍等)も行います。ぜひこの機会にチャレンジしてみましょう。

▶対象=町内に住所を有する65歳以上の方

▶内容=自宅でもできる簡単な運動、楽しみながらできる運動(2時間程度)

▶申込み方法=健康介護課の窓口または電話にて申し込み

▶募集期間=4月2日(月)~10日(火)

※(土)・(日)は除く

▶参加費=無料

▶その他=実施場所までの交通手段のない方はご相談ください

申・問健康介護課高齢者支援班

☎(70)0332

FAX(70)1093

コース	実施日	曜日・時間	実施場所	募集人数
5月コース	5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4・11・18	(水)・9時30分~	農村ふれあいセンター やまべの郷	先着10人
6月コース	6/5・12・19・26 7/3・10・24・31 8/7・14・21・28	(火)・14時~	中部コミュニティセンター	先着10人
※はじめてコース	5/10・17・24・31 6/7・21・28 7/5・12・19・26 8/2	(木)・9時30分~	農村環境改善センター いずみの里	先着5人

※はじめてコースは、体力的に不安のある方向けのコースです

第5期高齢者福祉計画・介護保険事業計画を策定

高齢者一人一人が住み慣れた地域で活躍できる社会づくりや、介護が必要となっても安心して暮らすことができる環境作りを積極的に進めるため、町介護保険運営協議会からの意見を踏まえ、「第5期高齢者福祉計画・介護保険事業計画」を策定しました。

▼基本理念「いきいき、ふれあい、支えあい、引き継ぐ未来、まちづくり」

▼計画期間平成24年度~26年度

▼基本目標

①健康づくり
健康に関する相談や教育、特定検診や各種がん検診などを実施することにより、健康づくりを支援します。

②安心づくり
地域支援事業の推進、介護

③生きがいづくり
生涯学習の充実、ボランティア活動、老人クラブ活動や高齢者の就労を支援することにより社会参加を促進し、高齢者の方々の生きがいづくりを支援します。

▼介護保険料の改定
65歳以上の高齢者が対象となる第1号被保険者の介護保険料は、この計画の介護サービスの見込み量をもとに3年ごとに見直すこととなります。

高齢化に伴う要介護認定者の増加や事業所の充実により、介護サービス利用が増え、介護報酬の改定により、介護

第1号被保険者(65歳以上)の介護保険料(年額)

保険料段階区分		基準額×保険料率	平成24~26年度の保険料	(参考)平成21~23年度の保険料
第1段階	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で世帯全員が市町村民税非課税	基準額×0.5	28,800	23,400
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下	基準額×0.5	28,800	23,400
第3段階	世帯全員が市町村民税非課税で、第2段階に該当しない	前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円以下	基準額×0.65	35,100
		前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円超	基準額×0.75	
第4段階	本人は市町村民税非課税だが同世帯に課税の人がいる	前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下	基準額×0.9	42,120
		前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超	基準額	46,800
第5段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が190万円未満	基準額×1.25	72,000	58,500
第6段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上400万円未満	基準額×1.5	86,400	
第7段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が400万円以上600万円未満	基準額×1.6	92,160	
第8段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が600万円以上800万円未満	基準額×1.7	97,920	
第9段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が800万円以上	基準額×1.8	103,680	70,200

給付費の増加が見込まれます。また、介護給付費のうち第1号被保険者が負担する割合が、20%から21%に変更されました。こうした増額の要因に対して、これまで積み立ててきた準備基金の取り崩しなどにより保険料の引き上げを抑制することとしました。

その結果、平成24年度から26年度の第1号被保険者の保険料基準年額を46,800円から57,600円に改定しました。

また、累進的な視点を強め、所得に応じた段階区分を6段階7区分から9段階11区分としました。

問健康介護課介護保険班
☎(70)0309

ねんきんナビ

学生納付特例制度

学生の方で所得がない、または少ないことにより、国民年金保険料を納めることが困難なときは、申請し、日本年金機構で承認を受けると、承認された期間の保険料の納付が猶予されます。

なお、申請手続きは毎年必要ですので、忘れずにしてください。※承認された期間の保険料は10年以内であれば、さかのぼって納めることができます

▶申請できる方

20歳以上で、前年所得が118万円以下の大学(大学院)・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校の方

※前年または今年に会社等を退職して学生となられた方は、前年度の所得が118万円を超えていても退職を考慮した審査が受けられます(離職票等を添付)

▶学生納付特例の承認期間

4月(または20歳誕生月)から年度末(3月末)まで

▶申請方法

①平成23年度に学生納付特例が承認され、日本年金機構からはがき形式の学生納付特例申請書が郵送された方は、必要事項を記入し、返送することにより申請

※はがき形式の申請書は、昨年度の学生納付特例申請が平成24年2月初めまでに日本年金機構に到着された方に送付

②はがき形式の申請書が届かない方は、学生証(写し可)または在学証明書、年金手帳、印鑑(本人署名の場合は不要)を持参のうえ千葉年金事務所または住民課窓口で申請

申・問千葉年金事務所 ☎043(242)6320

住民課国保年金班 ☎(70)0334

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターだより

～元気に歳を重ねるお手伝いをしています～

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが地域で安心して生活が送れるように、支援を行い、心と身体の元気作りを応援しています。

自分らしい生活と人生を楽しむため、支援をきっかけに、自分にできることも考えましょう。

〈地域包括支援センターの高齢者支援〉

介護予防事業

「体力をつける」、「口と歯の健康を守る」、「健康的に食べる」ことなどを目的に、個人個人の体力や状態に合わせた介護予防教室や個別指導などを紹介しています。

身体を動かせば食欲がわきます。しっかり食べることができれば楽しみも増し、栄養が身体に行き渡り、体力も付きます。活動の場を広げている人々との出会いが新しい発見となり、これからの生活の生きがいとなります。

総合相談窓口

高齢者に関する相談を受け付けています。

1人で悩まず、聞いてもらうだけで気持ちが楽になったり、相談の過程に解決の糸口があったりします。あきらめないでまずは相談してください。ご家族からの相談もお受けします。保健師・ケアマネジャー・社会福祉士が対応します。

権利擁護事業

虐待についての相談、早期発見や防止に努めます。また、成年後見制度の紹介や、訪問販売など悪質な詐欺商法の防止など、高齢者の権利や財産を守る取り組みを行います。

人に知られたら恥ずかしいと我慢していることやもう駄目だとあきらめていることはありませんか。相談してみましょう。

ケアマネジメント支援事業

地域のケアマネジャーが、円滑に仕事ができるように支援します。

※ほかにも、介護予防講話や認知症サポーター養成講座等の開催も行っています

◎高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けます

問地域包括支援センター

☎(70)0439 FAX(70)1093

在宅介護支援センターおおあみ緑の里

☎(73)5146

在宅介護支援センター杜の街

☎(70)1666