



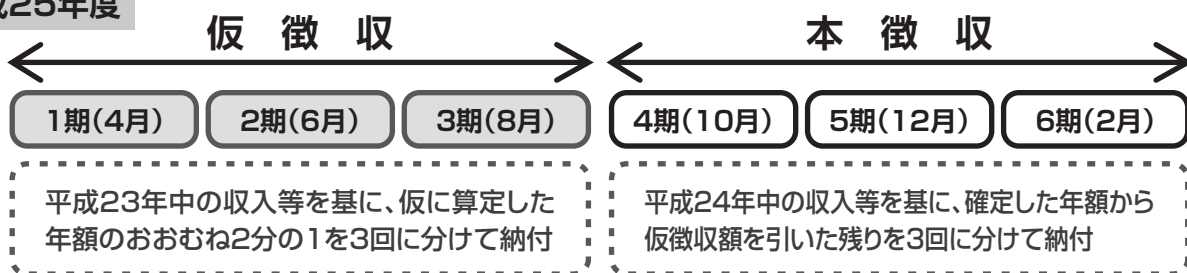
介護保険通信

介護保険料の仮徴収額の通知を郵送します

◎65歳以上の方に対して、4月中旬頃に4・6・8月の仮徴収額のお知らせ通知を郵送します。

※仮徴収とは…平成24年中の収入等が確定しないため、平成23年中の収入等を基に、仮で保険料段階を算定し、その年額のおおむね2分の1を4・6・8月の3回で納めていただくものです。

平成25年度



※特別徴収(年金天引)の方の平成25年度1期介護保険料は平成24年度6期と同額になります。

※本徴収額は、8月頃通知します。

◎特別徴収(年金天引)の人の例 <仮に第4段階(年額55,200円)と算定された場合>

H24年度6期 (H25.2月)	仮徴収		
8,000円	1期(4月)	2期(6月)	3期(8月)
同額	8,000円	9,800円	9,800円
	仮徴収額=55,200円×2分の1=27,600円		

*1期分は前年度6期分と同額
*2・3期分は仮徴収額から1期分を引いた残りを2分の1ずつ

※上の例で、普通徴収(納付書・口座振替)の人の場合
1・2・3期分は、仮徴収額の3分の1ずつ(27,600×3分の1=9,200円ずつ)となります。

段階	対象者	保険料率	保険料年額
第1段階	・生活保護を受けている人 ・本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている人	基準額×0.45	29,268円
第2段階	・本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額(注1)と公的年金等の収入金額(注2)の合計が80万円以下の人	基準額×0.45	29,268円
第3段階	・本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額(注1)と公的年金等の収入金額(注2)の合計が80万円を超える人	基準額×0.7	45,528円
第4段階	・世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額(注1)と公的年金等の収入金額(注2)の合計が80万円以下の人	基準額×0.85	55,284円
第5段階	・世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額(注1)と公的年金等の収入金額(注2)の合計が80万円を超える人	基準額	65,040円
第6段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額(注1)が125万円未満の人	基準額×1.125	73,164円
第7段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額(注1)が125万円以上200万円未満の人	基準額×1.25	81,300円
第8段階	・本人が住民税課税で、前年の合計所得金額(注1)が200万円以上の人	基準額×1.5	97,560円

(注1)「合計所得金額」とは、収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。

(注2)「公的年金等の収入金額」とは、課税対象となる老齢・退職年金などの収入をいい、非課税となる遺族年金・障害年金などは含まれません。



介護予防教室について



◎ 運動面でのより積極的な介護予防が必要な方を対象に、介護予防体操教室を開催しています。

【対象者】 ◇65歳以上の方 ◇要支援・要介護認定を受けていない方
◇足腰が弱り、体操が必要な方

自己診断

運動面での積極的な介護予防が必要ではないか自己診断してみましょう。

◎質問の該当するほうに○をつけましょう。

1	普段階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
2	普段椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
3	普段15分くらい続けて歩いていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
4	この1年間に転んだことがありますか	はい(1点)	いいえ(0点)
5	転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点)	いいえ(0点)
1~5の質問で○と答えた点数の合計		_____点 / 5点満点	

*点数の合計が3点以上の方は、介護予防教室への参加が望ましい場合があります。



~現在行われている介護予防教室~

※必要な方は送迎があります。

お住まいの地区の
「高齢者あんしん支援センター」の
職員が調整をします。
参加希望の方はご連絡ください。

いきいき体操教室

【回数・期間】週1回、6か月間 【時間】2時間程度 【参加費】1回/300円
◇身体機能の低下を予防するために、転倒予防に効果のある体操を中心に指導します。
◇筋力低下が気になる方や、家に閉じこもりがちの方が対象です。
◇口腔機能向上、栄養改善のメニューも行います。



筋力向上トレーニング教室

【回数・期間】週2回、3か月間 【時間】2時間程度 【参加費】1回/300円
◇身体機能の低下を予防するために、運動器具を使ったトレーニングを行います。
◇トレーニングは個人の体力に応じて、理学療法士、健康運動指導士が個別に指導します。



水中運動教室

【回数・期間】週1回、3か月間 【時間】2時間程度 【参加費】1回/300円
◇身体機能の低下を予防するために、水中ウォーキングなどの水中運動を行います。
◇トレーニングは個人の体力に応じて、水中運動指導士が個別に指導します。



*このほか、「高齢者あんしん支援センター」では高齢者の方の相談を総合的に受け持ち、皆さんの支援に取り組んでいます。お気軽にご利用ください。



お住まいの地区の高齢者あんしん支援センターの連絡先

出雲高齢者あんしん支援センター ☎25-0707	平田高齢者あんしん支援センター ☎63-8200
佐田高齢者あんしん支援センター ☎84-0019	多伎高齢者あんしん支援センター ☎86-7122
湖陵高齢者あんしん支援センター ☎43-7611	大社高齢者あんしん支援センター ☎53-3232
斐川高齢者あんしん支援センター ☎73-9125	

介護予防に関するおたすね / 高齢者福祉課 ☎21-6967