

健康づくりや介護予防に取り組む「通いの場」について

地域の高齢者の方が中心となって、体操などをおし、健康づくりや介護予防に取り組んでいる「通いの場」について紹介します。身近な場所で行われる「通いの場」に参加しませんか？

「通いの場」とは？

「通いの場」は、地域の住民が身近な場所(集会所や個人宅等)に集まり、介護予防や健康づくりに取り組む活動です。



通いの場では、「出雲市いきいき体操」を中心として、合唱や脳トレ、参加者同士の交流など、さまざまな取組が行われています。

市内には、市に登録している団体が、91団体(令和3年4月時点)あります。団体を通いの場に登録することにより、出雲市から専門職の派遣などの支援が受けられます。



一般的に30代以降、気が付かないうちに筋肉が少しずつ減少するといわれています。いつまでも自分の足で歩き、元気に生活していくために、筋力が落ちないように運動を習慣づけることが大切です。身近な場所で、皆さんで声をかけあって運動を続けましょう。

「通いの場」に登録するには？

次の基準をすべて満たす場合は、通いの場に登録することができます。
登録を希望される団体は、出雲市役所医療介護連携課までご連絡ください。

- ◇参加者の半数以上が、65歳以上の高齢者であること。
 - ◇開催回数が、毎月1回以上であること。
 - ◇1回の参加人数が、おおむね5人以上であること。
 - ◇健康づくりや介護予防の学びの場であること。(営利を目的とした活動でないこと。)
- ※「高齢者ふれあいサロン」に登録されている団体は除きます。



「通いの場」に登録するとこんな支援を受けられます！

出雲市に通いの場として登録された団体へ、出雲市から下記のような支援を行います。

- ◇専門職の派遣(健康運動指導士・理学療法士・栄養士等)
年3回以内、1回あたり1~2時間程度
- ◇出雲市ご当地体操「出雲市いきいき体操」DVDやポスターの配布
- ◇体操リーダー育成のための支援



おたずね／医療介護連携課 ☎21-6106 FAX 21-6749

応援します いきいきライフ

免除制度について

ご存じですか？免除制度

令和3年度の国民年金保険料は月額**16,610円**です。

ただし、保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。(新型コロナウイルスの感染症の影響により、収入が相当程度下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた手続により免除の手続が可能となります。)

保険料を未納のままにしておくと、将来、年金が受け取れなくなることがありますので、納付困難な場合にはご相談ください。

(1) 免除制度……経済的な理由などで保険料を納めることが困難な人が対象です。

本人・配偶者・世帯主のそれぞれの前年の所得が下記の計算式で計算した金額以下である場合、申請により、保険料の納付が全額免除または一部免除(一部納付)となります。

		保険料(月額)
所得額 \leq (扶養親族等の数+1) \times 35万円+32万円	⇒ 全額免除	0円
所得額-扶養親族等控除額-社会保険料控除額等 \leq 88万円	⇒ 4分の3免除 4分の1納付	4,150円
所得額-扶養親族等控除額-社会保険料控除額等 \leq 128万円	⇒ 半額免除 半額納付	8,310円
所得額-扶養親族等控除額-社会保険料控除額等 \leq 168万円	⇒ 4分の1免除 4分の3納付	12,460円

※免除が認められても、全額免除以外の人は減額された保険料の納付が必要です。納め忘れると未納扱いになりますのでご注意ください。

(2) 納付猶予制度…所得の低い50歳未満の人が対象です。

50歳未満の人で本人と配偶者のそれぞれの前年の所得が次の計算式で計算した金額以下の場合、申請により、保険料の納付が猶予されます。

所得額 \leq (扶養親族等の数+1) \times 35万円+32万円 ⇒ 納付猶予

～将来の年金への影響は？～

免除区分など	受給資格期間(※)	年金額の計算に含める期間	後から納付できる期間(追納期間)
全額免除	含める	全額免除月数 \times $\frac{4}{8}$	10年以内 ※追納は申出が必要です。 なお、3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。
$\frac{3}{4}$ 免除		$\frac{1}{4}$ 納付月数 \times $\frac{5}{8}$	
半額免除		半額納付月数 \times $\frac{6}{8}$	
$\frac{1}{4}$ 免除		$\frac{3}{4}$ 納付月数 \times $\frac{7}{8}$	
納付猶予		含めない	
学生納付特例			
未納	含めない ※未納期間が多いと受給できなくなる場合があります。	含めない	2年以内

※受給資格期間…老齢基礎年金を受給するためには、原則「10年以上」の期間が必要です。

- ◆令和3年度の免除・猶予の申請は、7月から市役所保険年金課および各行政センター市民サービス課で受け付けます。
- ◆免除・猶予となる期間は、7月から翌年6月までです。
- ◆郵送で申請することもできます。日本年金機構のホームページからダウンロードして、送付してください。
〒693-0021 出雲市塩冶町1516番地2 日本年金機構 出雲年金事務所

日本年金機構
ホームページ



手続窓口・おたずね / 日本年金機構 出雲年金事務所 (☎24-0045 音声案内②→②)
市役所保険年金課 (☎21-6982)、各行政センター市民サービス課