

～住み慣れた高島で暮らし続けるために～

## 「地域の支え合い」の仕組みづくりを進めています!

高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、社会参加や社会的な役割をもち、生きがい活動や介護予防に取り組んでいくことが求められています。また、買い物やごみ出しなど、ちょっとした生活の支援が必要な方には、ヘルパーによるサービスやボランティア、地域の皆さんの支え合いなど、多様な担い手によるサービスが必要です。

地域のみなが暮らしやすいまちづくりを進めるため、「地域の支え合い」の仕組みづくりに取り組んでいます。



### ■平成 27 年度から生活支援体制整備研究会を開いています。

地域の活動団体や事業者、ボランティア団体から次のような声をお聞きしました。

#### 各団体のいいね! (強み)

- ・住民参加型の事業所は、低料金で調理や掃除、病院の付き添いなどのサービスがある。介護保険を使えない人にはうれしい!
- ・ボランティア団体の見守り活動から、買い物や通院などのサービスにつなげているのがすごい!
- ・スーパーの買い物支援は、重い物を配達してくれるのがうれしい。買い物ができない人の助けになる。
- ・民生委員さんは住民の相談役、行政と住民とのパイプ役となり、頼もしい。



▲グループワークの様子

#### ▼発表の様子



#### 今後期待したい! (提案)

- ・支え合いサービスの担い手が増えるといいな。
- ・人材派遣団体の女性の活動者が増えるといいな。
- ・ボランティアや支え合いサービスの対象地域、対象者を広げてほしい。
- ・地域の支え合い団体や関係機関の活動について情報交換したい。
- ・地域で支え合える資源をつくれるとよい。

各団体、事業者の声をもとに、高島市でどのような取り組みができるかの話し合いを進めています。その活動をまとめていくのが、「生活支援コーディネーター (地域支え合い推進員)」の役割です。高島市では養成研修を経て、2名の方に活動していただきます。

高島市の将来を見据え、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように、地域の支え合いの力を引き出し、人や資源、地域のネットワークをつくりあげていくことが求められています。

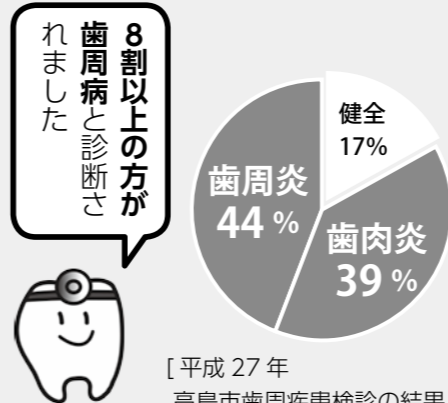
### 家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方、皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。

学習会では、認定看護師を迎えて認知症ケアについてお話しいただきます。

日時 6月16日(木) 11時～15時  
場所 高島保健センター 会議室  
内容 11時～ 情報交換  
13時～ 学習会「認知症についての話～ケアについて～」  
講師 地域包括ケア事業研究会 人材・開発研究センター  
認知症看護認定看護師 西村優子 氏  
申込締切 6月15日(水) 《お申込みは地域包括支援課まで》

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間です



歯の喪失につながる二大要因は「歯周病」と「むし歯」です。歯周病は歯肉の炎症から始まり、気づかないうちに歯を支えている骨を破壊していきます。予防には幼少期からの規則正しい食習慣、正しい歯みがき、フッ素を利用した口腔ケアが大切です。皆さんのお口は健康ですか? 生活習慣を見直し、定期的に歯科検診を受けましょう。

- ▼6月の子宮がん集団検診
  - 日時 6月3日(金)
    - 9時～10時30分 安曇川公民館
    - 13時30分～14時30分 今津保健センター
  - 負担金 1,000円
- ▼医療機関個別検診
  - 日時 4月1日～平成29年3月31日
  - 場所 高島市民病院、県内指定医療機関
  - 負担金 1,500円

「まだがん検診は私には関係ないかな」  
そう思っていないませんか?  
子宮頸がんは、20～30歳の若年層がなりやすいがんですが、早期に治療すれば、90%以上が治癒します。早期の段階では自覚症状がないため、検診を受けなければ発見できません。先着順のため、お早めにご予約ください。



## 国保年金あらかると

保険年金課 (25) 8137  
大津年金事務所 (077) (521) 1789

### 納付書が送られてきたら 国民年金保険料の納付を忘れずに!

- ※以下の方法でも納めることができます!
- ・クレジットカードによる納付
- ・インターネットを利用した納付
- ・口座振替

### 国民年金保険料

平成 28 年 4 月分から平成 29 年 3 月分までの国民年金保険料は、月額 16,260円です。

日本年金機構から納付書が届いたら期限までに納付するようにしましょう。(金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます) ※未納のまま放置されると、延滞金を課される場合や、※納付義務のある方の財産が差し押さえられる可能性があります。

※納税義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者や世帯主になります。

### 国民年金付加年金制度

国民年金には、定額保険料(平成 28 年度は 16,260 円/月)に加えて付加保険料(400 円/月)を納めることで、受給する年金額を増やせる制度があります。

付加年金額(増加分)は 200円×付加保険料納付月数

※付加保険料納付を希望される方は手続きが必要です。

以下の点をご確認ください。

- ・付加保険料の納付は、申し込んだ月分から。
- ・付加保険料の納期限は、翌月末日。
- ・希望しない場合は、辞退申出書の提出が必要。
- ・国民年金基金加入者の付加保険料納付は不可。

詳しくは市役所保険年金課、各支所または大津年金事務所国民年金課までお問い合わせください。