

7月に介護保険料の年額が決まります

介護保険料の算定基礎となる市町村民税が6月に確定することから、7月に平成20年度の保険料額を正式に決定します。

介護保険料は支え合いの制度です。一定期間を超えて保険料を納付されない場合、介護サービスを受ける際に給付の一時差し止めや利用者負担の引き上げなどの給付制限がかかります。

《保険料の納め方》

【特別徴収】 年金からの天引き
年金の年額が18万円以上
(月額15,000円以上)の方

※高齢(退職)年金、遺族年金、障害年金が特別徴収の対象となります。

【普通徴収】 納付書、口座振替での支払
毎月送付する納付書による現金納付、または指定された預金口座からの引き落とし

長寿介護課 (20)2301

Table with 4 columns: 所得段階区分, 基準額, 保険料額年額. Rows include 第1段階 to 第7段階 with corresponding income and benefit details.

※世帯員であるか否かは、賦課期日の4月1日時点の住民登録(平成20年4月1日)により判断します。ただし、年度途中で資格取得したときは、資格取得日時点の住民登録により判断します。

ご家族の社会保険の被扶養者になれませんか？

国民健康保険税は、世帯内の国保加入者の数、所得等によって税額が変わりますが、職場で加入する社会保険は、被扶養者の数にかかわらず、給与から天引きされる保険料は増えません。

- 基本的な扶養認定基準は？
・60歳未満の方：年間収入130万円未満
・60歳以上の方や厚生年金、国民年金、障害年金、遺族年金等の公的年金、恩給等を受給中の方：年間収入180万円未満
※別居しているご両親等を被扶養者として認める場合もあります。
●医療機関での窓口負担額は？
窓口負担額は変わりません。

- 厚生、共済年金加入者の配偶者は年金も変わります！
厚生年金、共済年金の加入者である配偶者の扶養になると、第3号被保険者となり、国民年金保険料の支払いも不要となります。
●社会保険の被扶養者になったら？
次のものをご持参の上、各支所または保険年金課へ
①加入した社会保険の保険証
②国保の保険証
③印鑑
※加入する社会保険によって、保険料や扶養の認定基準等については異なりますので、ご家族の加入されている職場の社会保険の担当者にご確認ください。

保険年金課 (25)8137

元気生活 応援します! シリーズ24

1週間お風呂はいいな

最近2週間、次のようなことはありませんか。

- ①毎日の生活に充実感がない。
②これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった。
③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
④自分が役に立つ人間だと思えない。
⑤わけもなく疲れたような感じがする。

は適切な治療やケアを受ければ回復する病気が多いですが、そのままでは生活全般が消極的になったり、健康状態を悪化させたり閉じこもりになったりするなど、心身に好ましくない影響を与えます。

高齢期を自分らしく元気に生きるために、「うつ」にならない日常生活のポイント

- ・「疲れやすい」「意欲がわかない」などいつも違う自分に気付いたら、思い切って休みましょう。
・つらい気持ちを、信頼できる人に話してみましょ。
・仕事や家事など、自分の負担を軽くしましょう。
「おかしいな」と思ったら、保健師に相談したり、医療機関を受診しましょう。



広がれ、

オレインピックの輪!

このコーナーでは市内で開催した認知症サポート養成講座の様子を紹介し、高島市でも温かいオレインピックの輪が広がっている様子をお伝えします。

高島市老人クラブ連合会指導者研修が6月9日(月)に開催されました。今回はキャラバン・メイトによる講話と寸劇の構成で、具体的に認知症とどのような病気か、どのように接することが「ご本人の安心」につながるのかを学習しました。身近なテーマの寸劇に、多くの方がうなずきながら学んでおられました。



介護予防教室 「元気カレッジ」8月の予定

65歳以上の方を対象とした、みんなで元気づくりに取り組む教室です。

○元気の源 いただきます!

Table with 2 columns: 開催日, 会場. Dates: 1日(金), 4日(月), 8日(金), 18日(月). Locations: 安曇川保健センター, 今津保健センター, 高島保健センター, マキノ健康福祉センター.

○転ばぬ先の体力づくり

Table with 2 columns: 開催日, 会場. Dates: 11日(月), 22日(金). Locations: 安曇川保健センター, 朽木保健センター.

- ▼時間 10時~12時
▼申込 「元気の源」の時は各開催日の1週間前までに必要。(それ以外は申込不要)
▼持ち物 お茶、タオル
▼参加費 無料
☎ 地域包括支援センター または NPO法人どろんこ ☎(20)2301

家族介護教室 8月の予定

介護している方や、介護に関心のある方の教室です。

- 6日(水) 安曇川保健センター 「体の動かし方・福祉用具について」 講師：湖西広域リハビリテーション支援センター
・清水理理学療法士
・西上作業療法士
○26日(火) 新旭保健センター 「認知症になった方を介護する」 講師：やまゆりの里 山崎雅也 認知症専門指導士
▼時間 11時~15時
▼参加費 無料(昼食代実費負担)
☎ 地域包括支援センター ☎(22)0193