

シリーズ 4 1年間の介護保険料を決定

<65歳以上の方の介護保険料> 所得段階区分		保険料額年額
第1段階	・生活保護を受給されている方 ・世帯全員が市町村民税非課税で老齢福祉年金を受けている方	基準額×0.50 22,800円
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+課税年金収入額が80万円以下の方	基準額×0.50 22,800円
第3段階	・世帯全員が市町村民税非課税で、第2段階以外の方	基準額×0.70 31,900円
第4段階	・本人が市町村民税非課税で、世帯員の中に市町村民税課税者がいる方	基準額 45,600円
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200万円未満の方	基準額×1.26 57,400円
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200万円以上500万円未満の方	基準額×1.52 69,300円
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500万円以上の方	基準額×1.70 77,500円

7月に年額を決定

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月にその年度の保険料を正式に決定します。これを本算定といい、仮算定(4月)での保険料の過不足は本算定以降の保険料額で調整します。

高島市の介護保険料基準額は、45,600円(第4段階)です。

この基準額を元にして、各所得段階ごとに保険料率を掛けて年額を決定します。

ます。

保険料の納め方

【特別徴収】

(年金からの天引き)
年金を年額18万円以上(月額15,000円以上)受給されている方が対象です。

年金の定期支払(年6回)の際に、介護保険料をあらかじめ徴収させていただきます。

【普通徴収】

(納付書または口座振替での支払い)
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(毎月・年12回)によって納付頂く方法です。

※年金を年額18万円以上受給されている方でも、次のときは普通徴収になります。

- ・資格取得された月(65歳到達・転入)から7~8か月間
- ・介護保険料所得段階が変更になった時など

介護保険料 Q&A

- Q: サービスを利用しなくても保険料は支払うのですか?**
A: 介護サービス利用の有無にかかわらず、原則として40歳以上の方は全員保険料を支払います。介護保険は支え合いの制度です。介護が必要となったときに安心してサービスを利用するためにも、納付にご協力をお願いします。(40歳から64歳までの医療保険加入者の方は、加入している医療保険ごとの納付となります。)
- Q: 住んでいる市町村によって保険料が違うのはなぜですか?**
A: 65歳以上の方の保険料は、その市町村(保険者)でかかる介護サービス費用などにもとづいて決まります。市町村によって介護サービスの充実度や65歳以上の方が占める割合などが異なりますので、保険料額も違ってきます。
- Q: 介護保険料を払わないとどうなりますか?**
A: 一定期間を超えて介護保険料を納付しない場合、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(1割→3割)などの給付制限があります。

皆さんの保険料が、高島市の介護をささえています。保険料の納付にご理解をお願いします。詳しくは長寿介護課までお問い合わせください。

このコーナーに関するお問い合わせは 長寿介護課 ☎(22)0210まで 今津町名小路1-4-1 (市役所別館1階)

いきいき 元気生活 応援します! シリーズ 13

お口も大切 介護予防

美味しく食べたり、楽しくしゃべったりすることは、歯だけでは出来ません。歯はもちろんのこと、歯ぐきや舌、くちびるの周りの筋肉、頬の筋肉、のどの周りの筋肉などが力を合わせてタイミングよく働いて初めて「口」としての役目を果たします。

「口」の健康は後回しになりがちですが、最近では、元気に年を重ねるためには「口」の元氣も重要であると注目されています。

去年の「おたっしや問診」の結果で、「口の元氣づくりが必要」と判定された方を対象に「お

口の元氣づくり教室」を行いました。口の清掃や筋肉、唾液腺のマッサージに取り組む内容です。はじめは半信半疑だった方々も、教室が終わる頃には「だ液が出るようになって、食べやすくなった」「口の中が気持ちよくなった」と効果を実感されていました。

今年も「お口の元氣づくり教室」を予定しています。対象になった方は、ぜひ参加して「お口からの介護予防」を実感してください。

高齢者よい歯のコンクール

- ▼日 時 9月13日(木) 9時~12時
- ▼場 所 安曇川ふれあいセンター
- ▼応募資格 70歳以上で、20本の歯が残っている方
- ▼応募先 8月24日(金) までに地域包括支援センター

介護予防教室 元氣カレッジ8月の予定

- 65歳以上の方の、楽しく体とこころの健康づくりに取り組む教室です。
- ▼月日・場所 8月3日(金) やすらぎ荘(新旭) 6日(月) マキノ健康福祉センター 20日(月) 安曇川保健センター 27日(月) 高島保健センター
 - ▼内 容 3・6・27日 歌って元氣! 心もはつらつ 20日 転ばぬ先の体づくり
 - ▼時 間 14時~16時 ▼持ち物 お茶、タオル
 - ▼参加費 無料(申し込み不要)

家族介護教室 8・9月の予定

- 高齢者を介護されている方や、介護に関心のある方の家族介護教室です。参加申し込みは、1週間前までお願いします。
- ▼8月28日(火) 高島保健センター 「高齢者のお薬」
 - ▼9月13日(木) 今津保健センター 「実父母・義理父母を介護している方の介護教室」
- ▼時 間 各回とも10時30分~14時30分
- ▼費 用 無料(昼食代実費負担)
- ☎ 地域包括支援センター

【お詫びと訂正】
5月15日号のおたっしや問診票の「自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか」の色つき解答欄は「はい」の間違いでした。お詫びし、訂正します。

活動紹介

介護予防につながる活動を紹介しします



田中 寛さん
秀賞となられた田中寛さんと井上久子さんと井上久子さん

「口に元氣の秘訣を教わりました。毎晩、丁寧に歯を磨いている田中さん。何でも食べられる元氣な歯を今もお持ちです。元氣の秘訣は「笑うこと」「朗朗かに人と話すこと」だそうで、今も地域づくりに活躍されています。

また、「丈夫な歯のおかげで、出かけた先でも食べることが楽しみ」という井上さん。何事にも前向きにチャレンジしていることが元氣の秘訣だとか。

お二人ともイキイキとお話される姿が印象的で、お口の元氣が日々の元氣につながっていると感じさせてくれました。今年もコンクールを行います。奮ってください。募ください。



井上久子さん