

地域包括支援センターだより⑤

「いきいき高齢期は介護予防から」【最終回】

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、高齢の方やその家族が抱える悩みや心配ごとなどの相談を受け、保健師・看護師、主任介護支援専門員、社会福祉士などが、相互に連携しながら「チーム」として支援を行っています。

その取組みを2カ月に1回、シリーズでお知らせします。
《問合せ》高年福祉課地域包括支援センター ☎24-2409

からだ元気塾には「運動・口腔・栄養」の3種類の教室があります！

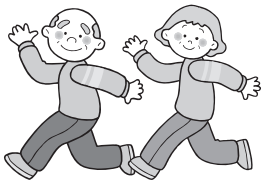
いつまでも生き生きと自分らしく自立した生活を送るためには、年を重ねても介護が必要な状態にならず、健康を維持・改善していくことが重要です。



「最近足腰が弱くなった。よくつまずくようになった」という方は運動教室へ、「固い物が食べにくい。お茶や汁物がむせるようになった」という方は口腔教室へ、「体重がこの半年間で2〜3キログラム以上減った」という方は栄養教室への参加を提案しています。

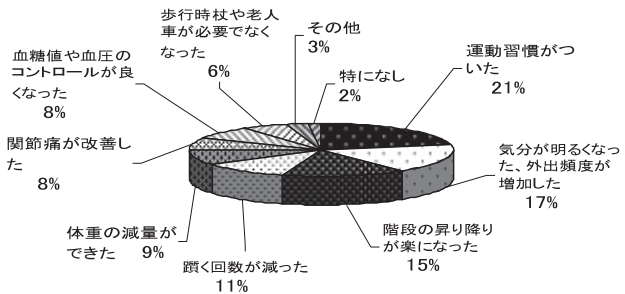
からだ元気塾は、このように日々の生活の中で、ちょっとしたからだの変化が気になる65歳以上の方を対象とした介護予防事業です。

例えば、「足腰を強くして友人と旅行に行く」という自身の具体的な目標を持って参加し、これからも元気に仕事をしたり、地域の集まりに参加したりできる心身機能の維持・向上を目指して、各種教室を活用ください。



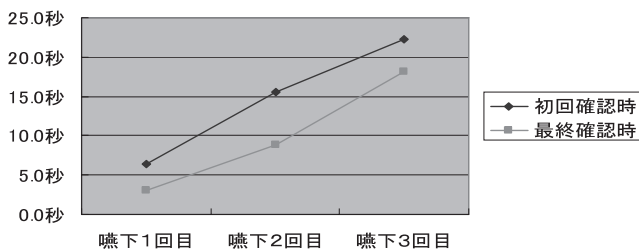
平成22年度「からだ元気塾」に参加してこんな効果がありました！

運動からだ元気塾参加者の実感



運動の習慣化や足腰の機能の改善が見られているほか、これに伴って気持ちの面や活動範囲の拡大などの効果が認められています。

口腔からだ元気塾参加者 反復唾液嚥下テスト実施結果



※嚥下…口の中のを飲み下すこと。

唾液を3回飲み込むためにどれだけ時間を要するかを確認しています。飲み込みに時間がかかるほど飲み込み機能が低下し、食べ物が誤って気管に入ってしまう可能性が高くなります。参加者は飲み込み機能の改善が認められました。

栄養からだ元気塾の結果



- ・やせ型のため体重を増やしたかったが、参加したことで体重が増えて、動くのが楽になった。
- ・栄養のバランスを考えて食事をするようになった。
(終了時参加者の声から)

地域包括支援センターでは各教室参加の支援をしています

「運動からだ元気塾」は見学ができます。見学を希望の方は、事前に各地域包括支援センターに連絡ください。各地域包括支援センターの電話番号は、1月25日発行の市広報紙に掲載しています。

国民年金からのお知らせ

学生納付特例申請を希望する方へ

国民年金は、国内在住の20歳から60歳までの方が加入することになっており、学生であつても20歳以上であれば加入して保険料を納めることとなります。しかし、保険料の納付が困難な学生の方には、在学期間中の保険料納付を猶予する「学生納付特例制度」があります。

- ▽対象 制度対象校に在学する20歳以上の学生で、前年所得が118万円以下(扶養家族がある場合は、その人数に応じて加算)の方
- ▽承認期間 平成23年4月～平成24年3月
- ※平成22年4月～平成23年3月の期間の承認を希望の方は、5月2日(月)までに申請ください。
- ▽申請に必要なもの
 - ・在学証明書または、学生証(両面)の写し、年金手帳、印鑑



<保険料表>

納付方法	1カ月分	6カ月分	1年分
現金支払(月々)	15,020円	90,120円	180,240円
現金支払(前納) クレジット(前納) 【割引額】	一カ月前納はありません	89,390円【730円】	177,040円【3,200円】
口座振替(前納) 【割引額】	14,970円【50円】	89,100円【1,020円】	※176,460円【3,780円】

※平成23年度の1年前納受付は終了しました。

- クレジット納付の場合 豊岡年金事務所に、基礎年金番号の分かるもの、クレジットカード、印鑑を持参ください。
- 口座振替の場合 金融機関または豊岡年金事務所に、基礎年金番号の分かるもの、通帳、届出印を持参ください。



平成23年度 国民年金保険料が決定

※前年度から引き続き制度を利用する方で、平成23年度の学生納付特例申請書(はがき形式)が日本年金機構から届いた方は、必要事項を記入し、4月中にポストへ投函ください。

平成23年度の保険料(定額)は、月額1万5020円になります。この改定に伴い前納保険料も変わります。

▽保険料の納付 現金支払の場合

日本年金機構から送付された納付書で納めてください。納付書は、各月のほかに上期・下期・1年前納分が入っていますので、金融機関、郵便局またはコンビニエンスストアで納付ください。



<免除区分ごとの保険料>

区分	種類	納める保険料
全額免除	全額免除	0円
	4分の3免除	3,760円
一部免除	半額免除	7,510円
	4分の1免除	11,270円

・申請免除には、手続き後、所得の審査等要件があります。

<平成23年度の納付期限>

納付月	納付期限	納付月	納付期限
4月分	5月31日	10月分	11月30日
5月分	6月30日	11月分	平成24年1月4日
6月分	8月1日	12月分	平成24年1月31日
7月分	8月31日	1月分	平成24年2月29日
8月分	9月30日	2月分	平成24年4月2日
9月分	10月31日	3月分	平成24年5月1日

- ・口座振替の方は、納付期限が振替日となります。
- ・当月末振替による早割り納付は、納付月の末日が振替日となります。

豊岡年金事務所からのお知らせ

年金相談窓口を時間延長

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。

お越しの際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものを持参ください。

なお、代理者のときは、委任状と代理者の身分証明書を準備ください。

●4月9日(土)は

午前9時30分～午後4時

●4月4日・11日・18日・25日の毎週月曜日は

午前8時30分～午後7時

●電話での問合せ

ねんきんダイヤル

☎0570-051165

IP電話・PHS

☎03-6700-1165

●年金個人情報サービス

日本年金機構

ホームページアドレス <http://www.nenkin.go.jp/>

《問合せ》

▽日本年金機構 豊岡年金事務所 ☎22-0948

▽市民課市民係 ☎21-9015または各

総合支所市民福祉課