

ささえ、ささえられて
ホッと、安心～みんなの笑顔

※知ってほしい※

福祉の話

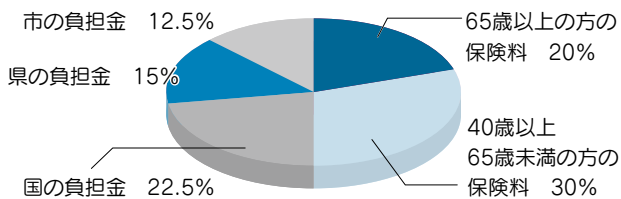
このコーナーでは、福祉の制度やよくある質問についてお知らせします。

福祉課

第3回目は【介護保険料について】です。

介護保険のサービスを利用するとき、自己負担分は実際にかかった費用の1割ですが、残りの9割を賄うために介護保険料が使われます。

介護保険の財政は下のグラフのように、第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料で20%、第2号被保険者(40歳以上65歳未満の医療保険加入の方)の保険料で30%が賄われており、介護や支援が必要となった方やその家族を支援するための大切な財源となっています。



保険料の基準額

第1号被保険者の介護保険料基準額は、市内の65歳以上の方の人数や、介護サービスの総費用などに応じて3年ごとに決められます。介護保険サービス費用の単価の改正によって保険料も高くなりますが、市では基金の取り崩しなどにより、平成20年度と同じ水準に抑えています。また、平成21・22年度については、国が保険料の一部を負担するため、段階的に保険料が軽減されています。

※土岐市の介護保険料基準額

	20年度	21年度	22年度	23年度
基準月額	3,569円	3,467円	3,517円	3,567円

(保険料の全国平均額4,160円、県平均額3,937円)

介護保険料の納め方

1. 第1号被保険者(65歳以上の方)

▽年金が年額18万円以上の方

特別徴収 年金の定期支払い(年6回)のときに介護保険料があらかじめ差し引かれます。

▽年金が年額18万円未満の方

普通徴収 納付書または口座振り替えによる個別納付により納めていただきます。

※65歳以上の方は、原則として年金から納めます。第1号被保険者として納める保険料は、65歳になった月(65歳の誕生日の前日が属する月)の分からです。

2. 第2号被保険者

(40歳以上65歳未満の医療保険加入の方)

加入している医療保険と一緒に納めていただきます。

介護が必要となったとき、誰もが安心してサービスを利用できるように、保険料の納付にご協力をお願いします。

詳しくは、福祉課介護保険係(内線157・158)へどうぞ。

② ゆっくりと戻します。



筋力トレーニングのポイント

- ・ 行き帰りとも4秒を目安に動かしましょう
- ・ 痛みや違和感があるときは、無理を避けましょう
- ・ 事前にかかりつけの医師に相談しましょう

1. ひざ伸ばし(もも前側)
▽ひざの負担を軽減させ、歩幅を広げます
① ももの前側に力を入れながら、ひざを伸ばします。

② ゆっくりと戻します。



2. ももの開閉
▽股関節を柔らかくし、立位歩行の安定を図ります
① 基本姿勢から、ももを外側へ開きます。

② ゆっくりと戻します。

3. もも上げ
▽姿勢や歩行を安定させ、転倒を防止します
① ひざを曲げたまま、片足を持ち上げます。



家庭でできる健康保持・増進

介護の危険は足腰から

カンパ
らきらき
マリア
モリモリ