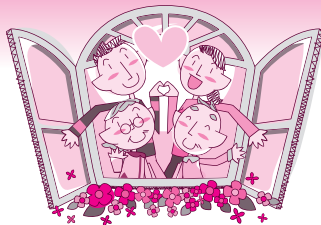


# みんなで支えあう 秋田市の介護保険



問 介護保険課企画・給付担当 ☎(888)5672

## 平成28年度の概要

秋田市の要介護・要支援認定者数は昨年3月末現在で18,991人となり、その割合は、市の65歳以上の高齢者人口約92,000人に対して、ほぼ5人に1人となっています。

それに伴い、介護サービスにかかる費用も年々増え続けており、平成28年度に秋田市で介護サービスに使われた金額(給付費)は、約268億9,100万円と、介護保険制度が始まった平成12年度(約96億円)に比べると約2.8倍にも増えています。

介護保険の財源は、50%が40歳以上の市民全員で負担する保険料で、残りの50%には公費(税金)を充てており、高齢者だけでなく、社会全体で支えていく仕組みになっています。誰もがいきいきとした生活ができるよう、引き続き制度へのご理解をお願いします。

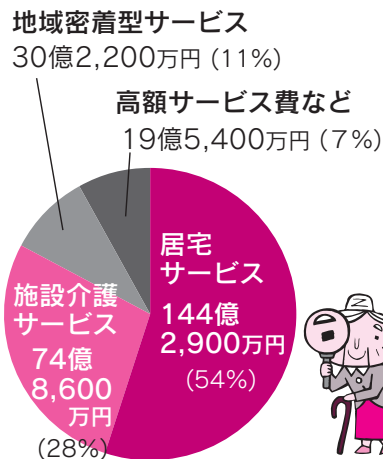
\*介護サービス給付費財源(100%)=公費50%+65歳以上のかた(第1号被保険者)の保険料22%+40~64歳のかたの保険料28%

## 保険料の納付方法 をご確認ください

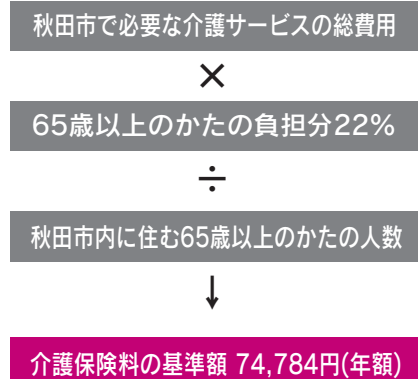
保険料が特別徴収(年金からの引き落とし)のかたでも、「年間の保険料が減額になった」「年金が一時差し止めになった」「他市町村から転入した」などの場合は、一時的に普通徴収(金融機関やコンビニエンスストアなどでの窓口納付)になります。

高齢のかたは、納付方法が引き落としから窓口納付に変わったことに気付かず、納め忘れてしまうことがあります。ご家族も保険料の納付方法を確認しておきましょう。

## ■介護サービス給付費の内訳



## ■第1号被保険者の保険料の算出方法



\*平成27~29年度の介護保険料。

## 今年8月から

所得の高いかたの  
負担割合が変わります

介護保険サービスの自己負担は、1割または2割ですが、介護保険法の改正により、今年8月から所得の高いかたの自己負担が3割になります。

3割負担の対象は、本人の前年の合計所得が220万円以上(年金収入のみの場合は340万円以上)のかたが想定されています。

## 要介護などの認定を受けているかたの 税の障害者控除



所得税および市・県民税の申告の際に「障害者控除対象者認定書」を提示すると、要介護などの認定を受けている本人、またはその扶養者に障害者控除が適用されます。

右の条件をすべて満たすかたが認定の対象です。詳しくはお問い合わせください。

### 認定に必要な条件

- ・平成29年12月31日現在、市内に在住する65歳以上のかたで、要介護または要支援認定を受けているかた
- ・市の判定基準を満たしているかた
- ・次の①か②に該当するかた
  - ①身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳の交付を受けていないかた
  - ②障害者控除が適用される障害者手帳などの交付を受けていて、特別障害者に準ずるかた

### 申請方法

障害者控除対象者認定申請書と申請者の印鑑、対象者の印鑑を持って、介護保険課(市役所2階)、河辺または雄和の市民サービスセンターのいずれかで手続きをしてください

\*認定結果は、審査後、申請者に郵送します。

問 介護保険課認定担当 ☎(888)5675

# 愛称は ほっこりさん

この度、介護支援ボランティアの愛称が「ほっこりさん」に決まりました。

みなさんも、ほっこりさんになってますます元気になりませんか？

長寿福祉課  
☎(888)5666



## 介護支援ボランティア登録講習会

介護保険施設などでボランティア活動をして、集めたスタンプをポイントに換えると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。ご希望のかたは、下記とおり直接会場へお越しください。

**対象**▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた

**日時**▶2月21日(水)14:00~15:30

**会場**▶市老人福祉センター3階(八橋)

**保険料**▶230円 **持ち物**▶介護保険被保険者証

**問**▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

## シニアのウォーキング教室(参加無料)



講師は、秋田大学名誉教授の進藤伸一さん。

**対象**▶60歳以上のかた **日時**▶2月14日(水)10:00~12:00 **会場**▶アルヴェ1階音楽交流室D

**先着**▶20人 **申込**▶1月31日(水)までアルヴェサポーターの会の三浦さん☎090-5188-3902



## 高齢者学級などの会員を募集(開講は4月)

①②とも60歳以上のかたが対象です。会員同士で親睦を深め、社会・文化・健康などについて学びませんか。ご希望のかたは、はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、それぞれの宛先にお申し込みください。

### ①秋田寿大学

**日時**▶毎月第2水曜日、13:00~15:00

**会場**▶中央市民サービスセンター洋室4(市役所3階) **入学金**▶1,000円 **年会費**▶3,000円

**定員(抽選)**▶10人

**申込**▶2月19日(月)まで、〒010-8560 秋田市教育委員会生涯学習室「秋田寿大学学生募集」係

**問**▶秋田寿大学の加賀谷さん☎(845)5716

### ②秋田長生大学

**日時**▶毎月第2土曜日、13:00~15:00

**会場**▶八橋老人いこいの家

**入学金**▶500円 **年会費**▶3,000円

**申込**▶3月31日(土)まで、〒011-0942 土崎港東二丁目11-6 工藤政治さん☎(845)9558

## 健康 ライフ 太鼓判!

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

とくていけんしん  
**特定健診  
プラスのはなし**  
特定健診課☎(888)5636



まだ大丈夫…ではありません  
~早めが肝心、糖尿病予防~

糖尿病は進行しないと症状が出ない病気です。健診で血糖値が基準値を超えたり、糖尿病予備群と言われても「症状がないから」と安心していませんか? 基準値を超えたのは、「このままの生活だと糖尿病になりますよ」という体からの警告サインです。糖尿病にならないために、生活習慣改善に今すぐ取り組みましょう。

### ■糖尿病の発症リスクを高める要因は?

40~59歳の男女を10年間追跡調査した結果、次の通りリスクが上昇することが分かりました。

**【年齢】** 1歳年齢を重ねるごとに男女とも2%上

昇します

**【飲酒】** 1日1合以上飲む人は、飲まない人に比べて男性で1.3倍上昇します



**【喫煙】** 1日20本以上吸う人は、吸わない人に比べて男性で1.4倍、女性で3倍上昇します

**【肥満指数】** BMIが1kg/m<sup>2</sup>増えるごとに17%上昇

**【糖尿病の家族】** 家族に糖尿病の人がいると男性で2倍、女性で2.7倍上昇します

**【高血圧】** 男性で1.3倍、女性で1.8倍上昇します

\*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する、肥満の判定などに用いる値

### ■生活習慣を見直しましょう

糖尿病予備群のかたは、次の生活習慣の改善で糖尿病の発症リスクを減らすことができます。

①食事は野菜を積極的にとり、腹八分目でやめる

②散歩などの運動を少しずつでも始める

③体重を5~10%減らす

④禁煙する

⑤健康状態確認のために健診を受ける

⑥ストレスと上手につきあう

