

13 元気な今こそ！介護予防！！

問 地域包括支援センター（仁賀保庁舎） ☎ 32－3045

65歳以上の方が対象となる事業です

年齢を重ねても、元気に自分らしく暮らすことはみんなの願いです。
現在の心身の状態を維持し、より一層いきいきと毎日を過ごせるように、介護予防事業などを通じて高齢者の元気づくりを応援します。
教室の詳細、開始時期などのお問い合わせ・お申し込みは、地域包括支援センターまでご連絡ください。



介護予防・生活支援サービス事業 ※基本チェックリストで該当した方が参加できる事業となります。

《通所型専門的指導事業》

	内 容	時 間	場 所	担 当
パワーアップ教室 (週1回12回コース)	筋力トレーニングマシンを使用	午後 1:30～ 3:00	スマイル	理学療法士等
脳ハッスル教室 (8回コース)	認知症予防教室	午前10:00～11:30		保健師等

《訪問型専門的指導事業》

	内 容	時 間	場 所	担 当
さわやか運動訪問 栄養改善訪問 お口の健康訪問 生きがい支援訪問	専門家による 3回コースの 訪問指導	ご都合に合わせて	自宅	保健師、 管理栄養士、 歯科衛生士、 看護師等

一般介護予防事業 ※65歳以上であれば基本的に誰でも参加できる事業です。

	内 容	時 間	場 所	担 当
まめだが教室 (週1回12回コース)	トレーニングマシン や体操も含めた運動	午前10:00～11:30	有限会社 エフツーゾーン	運動指導者等
いきいき運動教室 (週1回12回コース)	ストレッチ体操や 筋力アップ体操	午後 1:30～ 3:00	象潟保健センター エニワン、スマイル	ADL対応型高齢 者体操指導者等
脳活教室 (8回コース)	認知機能低下の 予防教室	午前10:00～11:30	スマイル	保健師等
おいしく噛みんぐ教室 (6回コース)	栄養改善と お口の健康の教室	午前10:00～11:30	スマイル	在宅管理栄養士 在宅歯科衛生士

シルバー世代の
トレーニングマシン開放日 3月15日号の広報をご参照ください

※どの事業も、利用者の身体状況や既往歴により、事業の利用をお断りする場合があります。

14 求む！介護予防ボランティア！！

問 地域包括支援センター（仁賀保庁舎） ☎ 32－3045

市では、高齢者の方を対象に運動教室などの介護予防事業を実施しています。事業の実施にあたり、介護予防について一緒に考え、事業をサポートしてくださる介護予防ボランティアを募集しています。
下記のとおり、ボランティア講習会を開催します。自らの介護予防にもつながるこの活動に興味がある方は、ぜひお申し込みください。

講習受講後には、運動の際の準備体操や付き添い補助、見守り、声かけ等の活動をお願いすることとなります。一緒に運動することで自らの介護予防にもつながりますので、ぜひお申し込みください！

- ▶**対象** 75歳までの元気な方
(若い方や男性の方も大歓迎です)
※10～15人程に限らせていただきます。
- ▶**講習会**
日時 **5月31日(木)** 午後2:00～
会場 スマイル
内容 高齢者の特徴、介護予防について、
トレーニングマシンの使い方など
講師 (有)エフツーゾーン 海老名 保氏
- ▶**受講料** 無料
- ▶**申込期限** **5月22日(火)**
- ▶**申込先** 地域包括支援センター



10 平成30年度から国民健康保険税の税率が変わります(その1)

問 市民課 国民年金班（仁賀保庁舎） ☎ 32－3032

平成30年度からにかほ市の国民健康保険税率が改正されます。平成20年度に税率改正をして以来10年ぶりの改正となります。改正の理由は、主に次の3点です。

国保財政のひっ迫

被保険者の高齢化や医療の高度化等により医療費は年々増加傾向にあります。国や県からの補助金や皆さんから納めていただく国保税では、医療費の支出を賄う財源が確保できず、平成22年度から単年度収支の赤字が続いてきました。その赤字を基金や繰越金で補てんしてきましたが、基金もわずかととなり平成30年度以降の財政運営の見通しが立たなくなりました。

平成20年度から税率を据え置き

市の国保財政は単年度収支の赤字が続いてきましたが、それでも被保険者の負担増を避けるために、医療費適正化の取り組み強化や病気の重篤化予防のための特定健診や特定保健指導の実施、また国保税の収納率向上対策に努めるなど、国保税率の見直しは行わず据え置いてきました。結果、医療分の税率は県内一低くなっています。赤字体質からの脱却を図るには、支出に見合った収入を確保するため税率改正が求められます。

平成30年度からの国保制度改正により

国保制度改正により今年度から県が財政運営の主体となります。市は県から提示された「事業費納付金」を県に納める必要があります。事業費納付金は、それぞれの市町村の医療費指数と所得指数に応じて配分され、どちらの指数も高いにかほ市は標準よりも高めの納付金が課せられます。今年度は国や県からの激変緩和措置があるものの現行の税率では事業費納付金の支出を補えない状況です。

■国民健康保険税の改正内容

国民健康保険税は、世帯内の加入者の人数と加入者1人ひとりの前年の所得に応じて計算され、世帯で合算して、世帯主（納税義務者）に課税されます。

6月1日号では、皆さんの税額がどのように変わるのか、モデルケースを示してお知らせします。



▼医療給付費分		改正前	平成30年度
所 得 割	①加入者の前年中の所得から33万円を引いた金額	4.70%	6.10%
均 等 割	②加入者1人あたり	24,500円	31,500円
課税限度額	①と②の世帯合計限度額	54万円	58万円

▼後期高齢者支援金分		改正前	平成30年度
所 得 割	①加入者の前年中の所得から33万円を引いた金額	3.30%	2.70%
均 等 割	②加入者1人あたり	16,800円	13,100円
課税限度額	①と②の世帯合計限度額	19万円	19万円

▼介護納付金分		改正前	平成30年度
所 得 割	①加入者のうち40～60歳までの方の前年中の所得から33万円を引いた金額	1.80%	2.10%
均 等 割	②加入者1人あたり	15,000円	13,300円
課税限度額	①と②の世帯合計限度額	16万円	16万円

12 まめだが教室に参加しませんか??

問 地域包括支援センター（仁賀保庁舎） ☎ 32－3045

65歳以上の方が対象です

5月中旬から、一般介護予防事業「まめだが教室」が行われます。これは、介護が必要な状態にならないよう、トレーニングマシンを使用した筋力アップ体操やストレッチ体操などを中心に足腰の運動機能や柔軟性などを高める運動教室です。

お誘い合わせのうえ、お申し込みください。
※身体状況により、お断りする場合もあります。

◆**まめだが教室**（約3カ月間で全12回コース）

日時 基本毎週水曜日
午前10時～11時30分

場所 有限会社エフツーゾーン
※この教室は送迎はありませんのでご了承ください。

申込期限 **5月11日(金)**



11 防災行政無線～情報伝達訓練の実施～

問 防災課（象潟庁舎） ☎ 43－7504

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。^(※)この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた訓練で、にかほ市外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

5月16日(木) 午前11時ころ

- ①上りチャイム音
②「これは、テストです」×3
③「こちらは、ぼうさいにかほしこうほうです」
④下りチャイム音



(※) Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。