

# 介護が必要な状態になる前に介護予防に取り組みましょう

- 60歳以上の人の教室**  
3B体操、太極拳  
筋量の維持向上は、何歳からでも遅くありません。ぜひすがすがしいひとときを一緒に過ごしましょう。
- 対象者 60歳以上の町民
  - 内容
    - ① 3B体操 毎月第2火曜日 午前10時～午前11時30分
    - ② 太極拳 毎月第4火曜日 午後1時～午後2時45分
  - 場所 楽善ふれあいプラザ (若草児童学園内)
  - 申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター ☎(292) 0771



「介護予防」とは、「介護が必要な状態になることを予防すること、または状態の悪化を予防すること」を意味します。

年齢を重ね、長年の習慣や、病気、活動量の低下などから、少しずつライフスタイルが縮小し、いつの間にかできないことが増えてしまっていることがあります。一旦機能が落ちてしまうと、元通りに回復するのは年齢を重ねるほど難しくなります。「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っているかもしれません。元気がうちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病などの病気の予防も、介護予防も同じです。介護予防は生涯を通じて自立した暮らしを支えていくことを目指します。

町では、いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく生活してもらうために、介護予防のための教室を開催しています。ぜひご参加ください。

## 介護保険サービスは、皆さんの保険料によって支えられています

介護保険制度は、加齢に伴って要介護状態になることを予防し、また介護を必要とする状態になっても、安心して日々の生活が過ごせるように介護サービスを社会全体で支えるものです。平成12年4月から始まったこの制度は、40歳以上の人が納める保険料と公費を財源にして、介護サービス利用者が費用の一部（原則1割の額）を負担することで、サービスを利用できる仕組みになっています。そして、3年に1回、制度の見直しが行われ、介護保険料が変更されました。

近年では全国的に高齢化が進み、4・3人に1人が高齢者という「超高齢社会」を迎えています。大津町では、全国と比較するとそれほど高齢化率は高くありませんが、総人口が増えていることで、高齢者数も増加しています。

認定者数、保険給付額は、今後3年間も増加すると見込まれます。また、サービス利用の増加や介護従事者の報酬を引き上げることなどの理由で、平成24年度から65歳以上の人の保険料、「月額基準額」は4,800円から5,100円に変更になります。

**保険料の段階を8段階から9段階へ**  
負担軽減のためこれまで8段階だった介護保険料額を9段階に変更しました。介護保険料は、一人一人に支払う義務があります。多くの保険料段階を設定することで、本人の収入状況に応じた保険料段階が適用されます。65歳以上の皆さんの平成24年度の介護保険料額は、6月中旬頃に郵便でお知らせします。

# 65歳以上の皆さんの介護保険料が変わります！

問い合わせ  
役場保険医療課 介護保険係  
☎(293) 3114

段階	対象者	月額	年額
第1段階 (基準額×0.5)	生活保護受給者・老齢福祉年金受給者で、同一世帯全員に住民税がかからない人	2,550円	30,600円
第2段階 (基準額×0.5)	本人および同一世帯全員に住民税がかからず、本人の合計所得金額と年金収入額の合計が80万円以下の人	2,550円	30,600円
第3段階 (特例) (基準額×0.7)	本人および同一世帯全員に住民税がかからず、本人の合計所得金額と年金収入額の合計が120万円以下の人	3,570円	42,840円
第3段階 (基準額×0.75)	本人および同一世帯全員に住民税がかからず、上記以外の人	3,825円	45,900円
第4段階 (特例) (基準額×0.85)	本人に住民税がかからず、同一世帯に住民税のかかる人がある場合 本人の合計所得金額と年金収入額の合計が80万円以下の人	4,335円	52,020円
基準額	上記特例第4段階以外の人	5,100円	61,200円
第5段階 (基準額×1.25)	本人に住民税がかかり、合計所得金額が190万円未満の人	6,375円	76,500円
第6段階 (基準額×1.5)	本人に住民税がかかり、合計所得金額が190万円以上400万円未満の人	7,650円	91,800円
第7段階 (基準額×1.75)	本人に住民税がかかり、合計所得金額が400万円以上の人	8,925円	107,100円

## あなたの介護保険料は？

