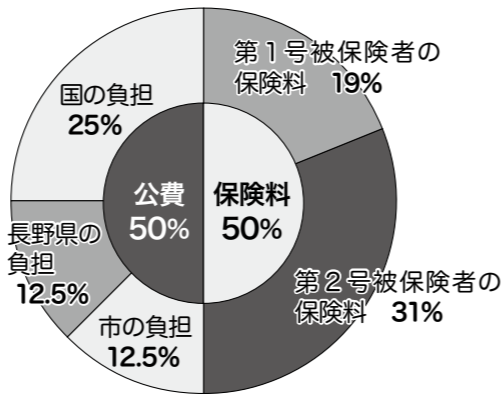


# 介護保険 ミニ知識 ⑬ 介護保険料について



介護保険の財源内訳



## 介護保険の運営費

皆様からいただいた介護保険料は介護給付費に使われています。その内訳は円グラフのとおりです。介護保険事業の総給付費のうち、19%が第1号被保険者(65歳以上の方)の方が納めていただく介護保険料で賄うこととされています。当市の平成18年度介護給付費支払い実績(基本は食事代を除いた介護にかかった費用の90%が給付費で、10%が自己負担)は、18億2千万円を超えている状況です。

## 介護保険料の徴収方法

■特別徴収…基本は受給されている年金からあらかじめ天引きし、社会保険庁等からまとめて市に納付されます。

(一部特別徴収とならない年金もあります)

■普通徴収…市から送付した納入通知書により直接保険料を納付、または口座振替で納付いただく方法です。普通徴収は、受給されている年金額が年間18万円未満の方、年度の途中で65歳になられた方や転入された方、諸事情によりしばらくの間特別徴収から外れた方が対象者です。

## 仮徴収・暫定徴収と本徴収

8月号でお知らせしたように、介護保険料は前年の所得に基づいて、その年度の世帯を含めた市民税

の課税状況で決定します。前年の所得決定は6月です。そのため特別徴収は4・6・8月を仮徴収とし、普通徴収は4～7月までを暫定徴収として、前年度の課税状況を基に仮に納めていただきます。前年の所得が決定した後は、特別徴収は10・12・翌年2月を、普通徴収は8月～翌年3月までを本徴収として、仮徴収または暫定徴収で納めていただいた金額を差し引いて等分しますので、所得段階が同じ方は、期別ごとの金額が違う場合もありますが、保険料年額は同額になります。

## 保険料の未納

保険料の未納があると、いざ介護サービスを受ける際に介護給付が制限されます。未納の期間に応じて介護サービス費を一時全額負担していただいたり、個人負担が1割から3割に引き上げられます。

保険料を納めないことで後々ご自身やご家族の負担が増えることとなります。保険料はきちんと納めましょう。

# 歩くスポーツ ノルディックウォーキング 始めませんか

専用ポールさえあれば、いつでもどこでも気軽に、個人の体力に合わせて楽しむことができるスポーツ「ノルディックウォーキング」。クロスカントリースキーの盛んなフィンランドが発祥で、日本でも徐々に人気が高まっています。

市では健康増進に役立つこの新しいスポーツを知ってもらおうと、講習会等を行っています。この機会に一度、ノルディックウォーキングを体験してみませんか。



## 普通のウォーキングとどこが違うの?

通常のウォーキングと異なり、専用のポールを持って歩くノルディックウォーキングは、次の特長があります。

- エネルギー消費量が20%上昇
- 上半身を含めた筋肉強化
- 首から背中にかけての柔軟性の向上
- 関節や膝・腰への負荷の軽減
- 歩行時の安定性の向上

## 私もノルディックウォーキングをやりたい!

### イベントに参加して体験! 参加者募集中

#### 長峰スポーツ公園 健康ウォーキング

講師による講習のあと、実際のコースを歩きます。6kmと3kmの2つのコースがあり、初めての方でもご参加いただけます。

- 開催日時 10月20日(土) 午前8時30分～12時ごろ
- 集合場所 長峰スポーツ公園 市民体育館
- 参加料 300円(ポールは主催者で用意します) 参加をご希望の方は、10月12日(金)までにお申し込みください。(先着100名)
- お問い合わせ・お申し込み 市役所保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111 内線182・187

### ポールを借りて自分で歩いてみる

NPO法人飯山市体育協会では、ノルディックウォーキングを体験してみたいという方へ専用ポールの貸し出しを行っています。

- 借りる場所 長峰スポーツ公園 市民体育館 窓口
  - 料金 無料
- ※他の場所へ持ち帰って使うことはできませんので、長峰スポーツ公園内で使用していただき、その日のうちにお返しくください。

## どうやって歩いたらいいの?

誰でも手軽に楽しめるノルディックウォーキングも、自己流で誤った方法では関節を痛めることもあります。正しいやり方で効果的にノルディックウォーキングを楽しみましょう。

### 悪い例

- ①ポールを前に突きすぎている
- ②ポールが長すぎる  
ポールの長さの目安は身長×0.68  
◎身長170cmの場合  
170×0.68=約116cm
- ③手と足が一緒に前に出ている



### 正しい歩き方



#### ステップ① 腕を正しく振る

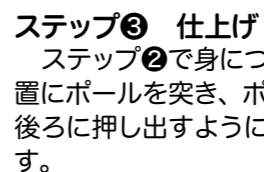
ポールを持ち、地面と水平を保つように腕を振りながら歩き、正しい腕の振りを身につけます。



#### ステップ② 「ポールを引きずって歩く」

次にポールを装着し、グリップを握らずにポールを引きずりながら歩きます。腕を後ろに振るときに

ポールが地面に引っかかりますが、そこが、おおよそのポールをつく位置になります。



#### ステップ③ 仕上げ

ステップ②で身につけた位置にポールを突き、ポールで後ろに押し出すように歩きます。

自然と歩幅が広がり、かっこいいノルディックウォーキングスタイルで歩くことができます。

### お問い合わせ

教育委員会事務局 スポーツ生涯学習課スポーツ振興係 ☎62-3111 内線353、354

## 9月20日から10月19日までは県の食中毒予防月間 毒きのこの食中毒に気を付けましょう

野山できのこの狩りを楽しむ季節になりました。毎年この時期に毒きのこを誤って食べたことによる食中毒が発生します。被害にあわないため、次の3つの点に注意し食中毒を防ぎましょう。

- ①知らないきのこは採らない、食べない  
自分の知っている安全なきのこだけを採るようしましょう。
- ②きのこの特徴を覚える  
食べられるきのこ、それに似た毒きのこの違いをよく覚えておくことが大切です。
- ③誤った言い伝えや迷信を信じない  
例えば、「縦にさけるきのこは食べられる」「ナスと一緒に煮れば毒が消える」「虫が食っているきのこは大丈夫」などは迷信です。また、毒きのこを塩漬けなど加工して食べることもやめましょう。  
北信保健所では、きのこ衛生指導員を委嘱しています。きのこの鑑別については北信保健所(☎62-3106)までご相談ください。  
なお、きのこを食べて具合が悪くなったら、素人判断はせず、お医者さんの診察を受けましょう。



飯山の自然や生活を体験  
千葉市の児童59人が飯山で「農山村留学」  
千葉県千葉市から「農山村留学」に小学生が信濃平を訪れ、8月22日から5日間の日程で農業など田舎での生活を体験しました。参加したのは、千葉市さつきが丘小学校・さつきが丘東小学校・畑小学校の6年生の児童59名です。  
24日は泉台小学校6年生と交流。泉台小学校児童はそれぞれ模造紙にまとめた飯山の見どころを説明する



△泉台小児童は「イベント」「水」「農産物」など、各自が調べたものを緊張した面持ちで発表していました。

と、千葉市の児童は「信濃の国」の合唱や、「南中ソーラン」の踊りを披露するなどして交流を深めました。