



ロコモ対策ではっらっ元気! 健康寿命を伸ばそう!



平成26年の日本人の平均寿命は、女性は86.83歳、男性は80.5歳、男女合わせた平均寿命は83.66歳となり、世界一の長寿大国となっています。

平均寿命とは別に「生涯のうちで病気や障がいがなく過ごすことができる期間」として健康寿命が言われています。平成25年の日本人の健康寿命は、女性が74.21歳、男性が71.19歳で、平均寿命と健康寿命には約10年の差があります。健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮めることを目指しましょう。



～日常生活改善でロコモ対策～

●「ロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）」とは…

筋肉や関節などの運動器※の動きが衰え、立つ、歩くといった移動機能が低下した状態のことです。放っておくと、要介護や寝たきりの状態になったり、そのリスクが高まったりします。介護を必要としないで自立した生活ができるためにもロコモ対策が必要です。

※運動器とは：骨・関節・筋肉・腱・靭帯・神経等、運動に関わる器官や組織の総称。

●体を動かす習慣をつけよう

ラジオ体操やウォーキング、ストレッチ等負荷の少ないものから徐々に運動を行い、「習慣化」させることが大切です。また、ひざ等の関節に痛みがある人は、負担が小さくなる、水泳や水中ウォーキングなどがおすすめです。

●家事で毎日運動を

普段の家事も大切な運動になります。歩いて行ける範囲なら歩いて買い物に行ったり、無理のない範囲で荷物を自分で運んだりしましょう。その他、掃除や洗濯は立ったりしゃがんだりの全身運動になり、調理は手先の運動と頭の体操にもなります。



～運動教室の取り組み～

●西大路公民館で「男性のための運動教室」がスタート!!

転倒防止に効果のある体操に取り組む「おたっしや教室」を実施し、地域に広まってきています。また、昨年10月からは新たに「男性のための運動教室」を実施しています。

男性のための運動教室では和やかな雰囲気の中、講師が参加者の身体の状態をチェックしながら、痛い所や動かしにくい所等の症状を聞き取り、参加者に合った体操メニュー（ストレッチやタオル体操、肩こり・腰痛予防体操等）を取り入れています。参加者からは「男性のみなので気兼ねなく参加できて無理なく実践できます」や「体だけでなく脳にもいい刺激となります」との声をいただきました。町内の男性ならどなたでも参加いただけますので、ぜひ、ご参加ください。

【とき】 毎月第2・4金曜日 午前10:00～11:30

【ところ】 西大路公民館

参加希望の方は西大路公民館（☎⑩1050）までお申し込みください。



◆問い合わせ先 地域包括支援センター ☎⑩6001

国民健康保険



高額療養費制度

高額療養費は、医療機関で支払った一部負担金が高額になった場合に、自己負担限度額を超えた金額を国保で負担する制度です。

ただし、保険適用とならない診療や、入院時の差額ベッド代、食事代等は支給対象となりません。

自己負担限度額は、70歳未満の方と70歳以上の方(後期高齢者医療制度対象者を除く)で異なり、また世帯の所得区分によっても異なります。

〔70歳未満の方〕

同じ方が同じ月に、同じ医療機関に支払った自己負担額が左表の限度額を超えた場合に対象となります。

所得要件※1	自己負担限度額	
	3回目まで	4回目以降※3
㊦901万円超	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1%	140,100円
㊧600万円超～ 901万円以下	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%	93,000円
㊨210万円超～ 600万円以下	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
㊩210万円以下	57,600円	
㊪住民税非課税※2	35,400円	24,600円

※1 同一世帯のすべての国民健康保険被保険者の年間基準所得額。
 ※2 同一世帯の世帯主およびすべての国民健康保険被保険者が住民税非課税の方。
 ※3 過去12か月のあいだに同じ世帯で4回以上高額療養費の支給を受けたときの自己負担上限額。

〔同じ世帯で合算して限度額を超えたとき〕

1つの世帯で同じ月内に21,000円以上の一部負担金を医療機関等の窓口で2回以上支払い、その合計額が自己負担限度額を超えた場合は、その超えた分を支給します。家族の分だけでなく、同じ人が別の医療機関で支払った場合も合算できます。

〔70歳以上の方〕

同じ月に医療機関に支払った金額が左表の限度額を超えた場合に対象となります。

区分	外来(個人単位)	外来+通院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% ※4 4回目以降は44,400円
一般	12,000円	44,400円
住民税非課税	II	24,600円
	I※4	15,000円

※4 同一世帯の世帯主およびすべての国保被保険者が住民税非課税の世帯で、世帯員の所得が一定基準に満たない方

高額療養費の申請には、医療機関の領収書が必要ですが(領収書の原本はお返しします)。確定申告の医療費控除に領収書を提出される前に、高額療養費の該当になっていないか、今一度確認されることをおすすめします。

高額療養費の申請をする場合は、医療機関の領収書、印鑑(スタンプ式でないもの)、世帯主の名義の通帳をお持ちください。

◆問い合わせ先
 住民課 保険年金担当 ☎6571

国民年金 からのお知らせ

〔新成人の皆さんへ〕

今年20歳を迎えられる皆さん、ご成人おめでとうございます。

国民年金はすべての公的年金制度の基礎となるものです。日本国内に住所のある20歳から60歳までのすべての方は、学生の方も含め国民年金に加入することが法律で義務づけられています。

公的年金制度は、現役世代が高齢世代を支え、今の現役世代が高齢世代になった時には次の世代が支えるという「世代と世代の支えあい」の仕組みで成り立っています。

20歳を迎えられるこの機会にしっかりと人生計画を立て、自分自身の将来のために国民年金に加入し保険料を納めてください。なお、すでに就職をされ厚生年金等に加入しておられる方(国民年金第2号被保険者)は、改めて国民年金に加入する必要はありません。

また、納付が困難な方は、学生納付特例や申請免除・納付猶予の制度がありますので、草津年金事務所または役場住民課保険年金担当までお問い合わせください。

※20歳を迎えられる方を対象として、20歳の誕生日の前月に日本年金機構滋賀事務センターから「資格取得届(20歳到達者用)」を送付されます。必要事項をご記入のうえ、役場住民課保険年金担当まで提出してください。

〔年金受給者の皆さんへ〕

●公的年金等の源泉徴収票が送付されます

日本年金機構本部から、国民年金や厚生年金等の老齢年金を受給されている方を対象に、1年間の年金の支払総額等が記載された「平成27年分の公的年金等の源泉徴収票」が1月下旬に送付されます。この源泉徴収票には、平成27年中に国が年金から引き去りをした介護保険料や後期高齢者医療保険料、国民健康保険税額等が表示されており、確定申告の際に必要となりますので、大切に保管しておいてください。

※障害年金や遺族年金は課税対象ではないため、源泉徴収票は送付されません。

※源泉徴収票を受け取り後に紛失された方は、草津年金事務所へお問い合わせ下さい。

◆問い合わせ先

草津年金事務所
 ☎077-567-2220
 (国民年金課)
 ☎077-567-1311
 (お客様相談室)
 住民課 保険年金担当
 ☎6571

