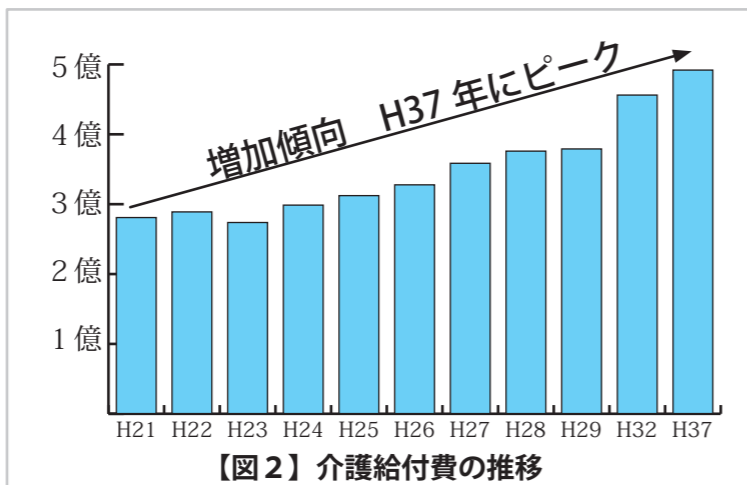


このことは、沼田町のみならず、全国的な問題であり、介護給付費の増加が結果的に介護保険料の増加につながっていきます。
また、介護保険料は3年に一度見直すもので、算定にあたっては介護認定

気になる今年度の介護保険料は?



また、認定者数の増加に伴い介護給付費も増加傾向にあることが伺えます。(図2)

介護保険料とは?
介護保険運営のために40歳以上の方が支払う保険料で、介護サービスの費用は、1割を利用者が負担し、残りを公費と保険料で負担しています。

者数や給付費の推移、今後沼田町でどのようなサービスが必要かなど相対的に勘案した中で介護サービスの総費用を算出し決定します。今年度が見直しの年度で以下のとおり決定しました。決定した介護保険料は平成29年度まで適用されます。(今年度の介護保険料の納付書は7月中旬までに発送予定です。)

沼田町は月額基準額が3,560円から940円増の4,500円となりました。道内では156市町村(一部広域連合)のうち低いほうから31番目に位置します。(全道平均5,134円)

高齢者元気100倍!教室

特集 介護予防、はじめてますか?
~私の健康が創る「沼田の未来」~

沼田町の介護保険料(月額)【H27~29】
3,560円から↑940円の4,500円になります。
(道内では31番目に低い保険料です。)

◆これからの介護保険料 (H27-29)

所得段階	第6期保険料(月額)	第5期との比較	保険料の調整率
第1段階	24,300円	↑2,940円	基準額×0.45
第2段階	45,000円	↑8,460円	基準額×0.75
第3段階	40,500円	↑8,460円	基準額×0.75
第4段階	48,600円	↑5,880円	基準額×0.9
第5段階	54,000円	↑11,280円	基準額×1.0
第6段階	64,800円	↑11,400円	基準額×1.2
第7段階	70,200円	↑16,800円	基準額×1.3
第8段階	81,000円	↑16,920円	基準額×1.5
第9段階	91,800円	↑27,720円	基準額×1.7

◆今までの介護保険料 (H24-26)

所得段階	第5期保険料(月額)	保険料の調整率
第1段階	21,360円	基準額×0.1
第2段階	21,360円	基準額×0.5
第3段階	32,040円	基準額×0.75
第4段階	42,720円	基準額×1.0
第5段階	53,400円	基準額×1.25
第6段階	64,080円	基準額×1.5



※各所得段階の対象となる要件は、「みんなのあんしん介護保険」(6/11 区長発送)の29 pをご覧ください。

みんなで支え合う介護保険

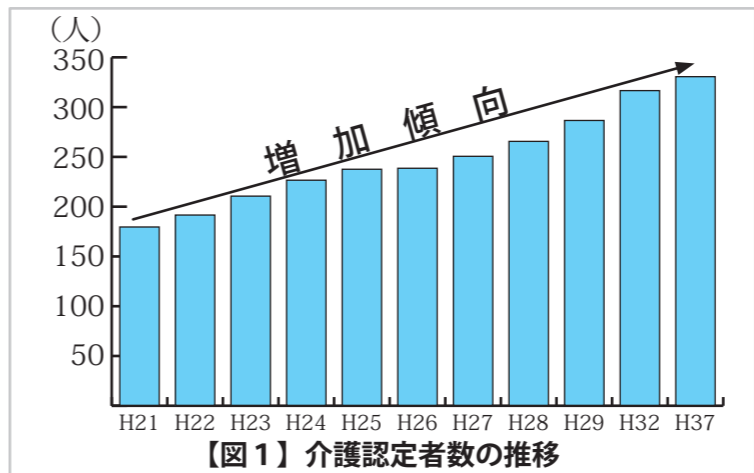
誰もが最期まで健康でありたいと願っていますが、高齢になると加齢による病気などにより、寝たきりや認知症などで介護が必要になることもあります。自分や配偶者、または遠くに住む親に介護が必要になったとき、家族だけでなく、誰かの助けが必要になることも考えなければいけません。

そこで、40歳以上の人たちがみんなで保険料を払い、いざ介護が必要になったときでも、最期まで自分らしく暮らせるように、介護をする家族の経済・体力・心の負担を軽くし、みんなで支え合おうと生まれたのが「介護保険制

本町において町民の3人に1人以上が65歳以上となり、平成27年4月には高齢化率も40%を超えました。今後この高齢化社会は一層加速していくことが予想されています。

高齢化が進むことで医療や介護サービスを利用する機会が増え、その結果、医療費・介護給付費の増加につながることが懸念されます。

今月号では介護保険の現状と、介護予防教室についてご紹介します。



「介護保険制度」は高齢者の暮らしを社会みんなで支える仕組みです。

認定者数と給付費は増加傾向

沼田町の介護認定者数は平成21年度に180人でしたが、高齢者の増加に伴い、平成26年度には239人と増加し、団塊の世代が75歳となる平成37年度には331人と予想されます。(図1)



健康運動指導士
まつの ともみち
松野 友迪

正しく使えば使うほど貯まるのが筋肉！
みなさんにあった運動や活動してカラダ
を元気に貯筋（ちょきん）しましょう！
沼田町には沢山の教室がありますので、
まずは一度参加しませんか？

**7月6日（月）10時～
ノルディックウォーク開催！！**

旧中学校グラウンドにて、最近流行
のノルディックウォークの体験会
を実施します。ノルディックウォー
クの効果から、使い方、またポー
ルを使った体操やレクなど実施し
ます。

10年後の平成37年には第1次ベビー
ブームに生まれた「団塊の世代」とい
われる方々が75歳を迎え、65歳以上の
割合も45%を超えることが予想されま
す。
このため専門スタッフによる介護予
防プログラムの充実を図ることはもと
より、高齢者のみなさまが担い手と
なって支え合いの活動を行うことが大
切になります。
町では今年度支え合いボランティア
研修会を実施する予定（後日区長発送
にてご案内します）です。是非ご参
加ください。
住み慣れた地域で、誰もが生活を続
けてゆけるよう、地域住民が一丸と
なって「支え合い」の活動をすすめて
いきましょう。

広がる町民主体の健康活動

「のぞみ会」

毎月第1月曜日に開催。会話や趣味を気軽に
楽しむ会。

「萌の丘ハイキング」

5の付く日に萌の丘を中心にウォーキングを
開催。

「ヘルシーアップ会」

月・木曜日13：30～。お話ししながら
音楽に合わせた体操などを実施。

「あつまーる」

月1回、医療・介護・福祉に関する話を聞き
ながら気軽に楽しむカフェ。



若いうちから介護予防を！！

「体幹・ストレッチ教室」

働き盛り世代を含めた成人を主な対
象として、毎週火曜日、午前・午後
の2つのコースがある運動教室です。
内容はストレッチ、体幹トレーニ
ング（筋トレ）、有酸素運動などで、複
合的に体力を高めるエクササイズを
します。はじめは多くの参加者が筋
肉痛を経験しています。午前は子ど
もを連れてお母さん、午後は仕事帰
りの方など幅広い参加者が来ていま
す。

「介護支援ボランティア」

町内の介護施設等でボランティア活
動した方へ町内共通券と交換できる
ポイントを付与する制度です。現在
18名の方が登録しボランティア活
動しています。



**新しい
地域の姿！！**

**支え合い
活動を！！**

町では地域の実情に合わせて、健康
に関する様々な町独自の介護予防教室
を実施しています。今からでも参加は
もちろん可能です。一人では参加しに
くい方は是非お友達をお誘いのうえご
参加ください。
また、数年前まで介護予防教室の
男性の参加者はゼロでしたが、現在は
大勢の方が参加しています！健康に関
する意識の高さが伺えます。
まずは外出する機会をつくりませ
んか？

**始めるなら、
今でしょ！！**

**必要なのは
介護予防！！**

ご自宅まで送迎ありのおすすめの教室

「元気はつらつ教室」

高齢者の方を対象に専用のトレーニ
ングマシンを使用した3ヶ月間の短
期集中教室です。

- ◆場 所 ふれあい
- ◆開催日時 毎週火・金曜日



「生きがいデイサービス」

高齢者を対象に、日常動作訓練、健
康運動、食育などを実施しています。

- ◆場 所 ふれあい他
- ◆開催日時 毎週木曜日



**市街地にお住まいの方に
おすすめの教室**

「高齢者元気 100倍！教室」

高齢者を対象に、健康・運動・栄養・
教養・脳トレなど取り組んだ総合運
動プログラム教室です。

- ◆場 所 ふれあい他
- ◆開催日時 月1～2回午前中



**市街地から離れて
お住まいの方に おすすめの教室**

「まるごとげんき運動教室」

高齢者を対象に、専門スタッフによ
る健康運動教室です。

- ◆場 所 ほろしん温泉ほたる館
北竜地区活性化センター
共成地区活性化センター
- ◆開催日時 毎週水曜日



「高齢者サロン」

利用者同士の会話、健康運動など高
齢者対象の地域の寄り合いの場とし
て、実施しています。

- ◆場 所 旭町コミュセン
緑町コミュセン
- ◆開催日時 月1回 10：00～14：00



【この記事に関するお問い合わせ・お申込み窓口】

★役場保健福祉課★

☎ 35-2120 E-mail:hoken@town.numata.lg.jp



各教室の詳細い内容については、広報お知
らせ版やチラシにてご案内していきます。