

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 保険料軽減特例の見直しについて

### ●保険料の均等割 9 割軽減について

保険料の均等割について、これまでの9割軽減となっていた方は、今年度、8割軽減に変わります。変更に合わせて、介護保険料は、今年度、所得の低い高齢者への保険料負担軽減が強化される予定です。

また、10月から所得の低い年金受給者の方には、保険料を納めた期間などにより金額は異なりますが、老齢年金生活者支援給付金制度が始まります。

(例)年金収入80万円以下の方

平成 30 年度	平成 31 年度
9割軽減 (月平均 417 円納付)	8割軽減 (月平均 833 円納付)
保険料の給付額 (1割)	保険料の給付額 (2割)

○介護保険料軽減は、半年度分の軽減額を年度平均した額の予定です。課税者が同居している場合は対象外になります。

○老齢年金生活者支援給付金(補足的な給付を含む)の場合、支給要件(65歳以上で老齢基礎年金を受給中、世帯全員の市町村民税が非課税、前年の年金収入額と所得額の合計879,300円以下)をすべて満たす必要があります。

10月、11月分を12月(年金の支払日と同日)に振り込む予定としています。

○保険料を年金からの引き落としで納めている場合は、引き落とし額への影響は10月からです。

#### 問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601  
役場健康こども課保険年金係 ☎ 482-2935(課直通)

## 弟子屈産ワインイベント 協力店を募集します

### 葡萄色の週末～EBI-IRO WEEK END～ in TESHIKAGA2019

弟子屈町ブドウ・ブドウ酒研究会では、昨年に引き続き弟子屈産ブドウのワイン「葡萄色の旦」を町内飲食店・ホテル・ペンションなどで提供するイベント「葡萄色の週末～EBI-IRO WEEK END～ in TESHIKAGA」を今秋に企画しています。弟子屈産の食材を使用した料理とワインを味わい、実りの秋を大いに楽しんでいただきたいと思います。企画に協力していただける飲食店・ホテル・ペンションなどを募集します。

- ▶ 募集内容
  - 町内の飲食店・ホテル・ペンションなどのうち、食事を提供できる店舗
  - 弟子屈産食材を使用したメニューでワインに合うものを、少なくとも一品提供できる店舗
- ▶ 募集数/10店舗程度
- ▶ 募集受付期間/5月7日(火)～5月17日(金)
- ▶ 応募方法
  - イベントに関する詳細は、下記までお問い合わせください。

#### 応募・問い合わせ先

弟子屈町ブドウ・ブドウ酒研究会事務局(役場農林課農政係内) ☎ 482-2936(課直通)  
メール nourin@town.teshikaga.hokkaido.jp

## 「地域支えあい推進会議」便り 「さすえあい」 生活のススメ 6

今年も弟子屈の遅い春がようやくやってきました。雪解けと共にウォーキングを再開された方も多いのではないのでしょうか。目まぐるしく変わっていく春の風景を楽しみながら歩くのは気持ちがいいですね。

さて、今年度の私たちの活動は、弟子屈の高齢者の皆さんが元気なヒミツに迫る一年にしていこうと思えます。サークル活動やお茶会などにおじゃましてお話を伺い、皆さんの日々の活動が、元気な生活を保つのにどれだけ役に立っているかを介護予防の観点からまとめてみたいのです。それをこのコーナーなどで共有することで、今ある活動の価値が再発見され、息の長い活動へとつながっていったらうれしいなあ、と考えています。

4月から取材活動がはじまっています。皆さんにお会いできるのが楽しみです。

**地域支えあい推進員 藤原直美**  
(生活支援コーディネーター)

☎ 問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎ 482-2921(課直通)まで。

## 弟子屈町の高齢者の健康サポート

弟子屈町の高齢者の元気の秘訣をご存知ですか？それは、弟子屈町で活発な介護予防活動です。

「マスを踏まないようにステップを踏む」「ふまねつ」と、イボのついたゴムボールを使ってストレッチやゲームを楽しむ「がんばるーん」、笑いを交えたゲームで脳を活性化させる「脳トレ」、おもりを使った緩やかな筋トレ「いきいき百歳体操」のほか、菜の花会による「みにデイ」も大変な人気です。

自分の健康を自分でも守るため、13年も前にふまねつとのサークルが結成されたことを始めに、今も健康状態に合わせてさまざまな活動に取り組んでいます。

なかでも一番新しい「いきいき百歳体操」は約2年間で爆発的に広まり、毎週約250人が汗を流しています。

全国的に、介護予防活動参加者の目安は高齢者の10%程度と言われていますが、弟子屈町では16%以上の方が、地域などの仲間と自主的に楽しく取り組まれています。また、それを支えるボランティアのサポーター活動も活発で、これは本当にすごいことです！

高齢者発信で元気な弟子屈町を作っていきましょう。

☎ 問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎ 482-2921(課直通)まで。

### 【助成事業のお知らせ】

○子宮頸がんワクチン(中学一年～高校二年の女子とその保護者の方)  
子宮頸がん予防のワクチンについて、平成25年6月に厚生労働省より子宮頸がんワクチンを積極的に勧めないという通達があり、その通達に基づき、積極的に推奨は行っていませんが、助成事業は継続しています。

### ○脳ドック検診

脳血管疾患の早期発見・早期治療と予防の促進のため、脳ドック検診の助成を行います。希望する方はお問い合わせください。

- ▼対象①国民健康保険加入者②今年度中に40～74歳になる方③特定健診を受診する方④脳血管疾患で治療中でない方⑤手術により、体内に金属やペースメーカーが入っていない方⑥町の事業以外で脳ドック検診の助成が受けられない方
- ※①～⑥すべての項目に該当する方
- ▼助成額/検査にかかった費用の3分の2以内(上限は2万円)
- ▼申請/5月13日(月)から
- ▼実施医療機関/摩周厚生病院
- ※受診する前に必ず申請が必要です。
- ☎ 申し込み・問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 482-2935(課直通)まで。

## 釧路保健所 女性の健康サポートセンター

釧路保健所「女性の健康サポートセンター」では、心身の健康づくり、不妊、更年期、妊娠・出産子育てに関することなど、女性の健康にまつわる相談に保健師が応じています。

▼女性の健康相談日 (毎月1回)

- 1月9日(木)・2月6日(木)・3月5日(木) いずれも13時～16時
- ▼場所/北海道釧路保健所(釧路市城山2丁目4番22号)
- ※予約制です。前日までに電話で予約してください。

### 女性の健康相談ダイヤル

毎月の相談日 毎月の相談日 以外に、電話でも相談できます。

「女性の健康サポートセンター」と伝えてください。

い。担当保健師がお受けします。

▼受付日時/月～金曜日(祝日を除く)の9時～17時

☎ 予約相談先/北海道釧路保健所 ☎ 0154-582551まで。

