

後期高齢者医療の被保険者のみなさんへ

平成22・23年度の保険料の率が決定されました。

後期高齢者医療の保険料は、2年毎に医療費の状況等により見直しが行われます。

今回、熊本県後期高齢者医療広域連合で、平成22・23年度の熊本県の保険料の率が下記のとおり決定されました。

均等割額 47,000円	所得割率 9.03%
年間の保険料額 = 均等割額47,000円 + 所得割額(総所得金額-33万円) × 9.03%	
※限度額は50万円です。	

所得の低い方などの保険料の軽減は継続されます。

「均等割額47,000円」の軽減

世帯主 及び 同じ世帯の後期高齢者医療の被保険者の所得の合計が、	
33万円以下の場合で年金の収入額が80万円未満	均等割額を 9割軽減 47,000円 → 4,700円
33万円以下	均等割額を 8.5割軽減 47,000円 → 7,000円
33万円+ (25万5千円×世帯主を除く世帯内の被保険者数)以下	均等割額を 5割軽減 47,000円 → 23,500円
33万円+ (35万円×世帯主及び世帯内の被保険者数)以下	均等割額を 2割軽減 47,000円 → 37,600円

「所得割額9.03%」の軽減

被保険者の方の総所得金額が 基礎控除33万円+58万円以下	所得割額を 5割軽減
----------------------------------	------------

「被用者保険の被扶養者だった方の軽減」

被用者保険(社会保険等)の扶養に加入されていた方の保険料は次のとおり軽減されます。

所得割額： 0円 均等割額：4,700円(9割軽減)

○保険料のお支払い方法

特別徴収の方	平成22年4月より保険料のお支払いをいただいております(年金からの差し引き)
普通徴収の方	平成22年7月から保険料のお支払いをいただきます。納付書にてお支払いの方は7月に郵送します。

昨年(2021)の4月2日以降に75歳になられた方、平成21年度の保険料が変更になり特別徴収から普通徴収に変わった方については、今年(2022)の途中より普通徴収から特別徴収に変わる場合があります。

7月に保険料の決定通知及び納付書を郵送しますので、そちらで確認をお願いします。

○特別徴収を口座振替へ変更することができます

保険料を、年金から差し引かれる特別徴収によりお支払いされている方で、ご希望される方は申し出により口座振替によるお支払いに変更することができます。

なお、既に申し出を行われた方は、再度行われる必要はありません。

○口座振替によるお支払いについて

普通徴収(納付書によるお支払い)の方で、口座振替によるお支払いをご希望される場合は、口座振替依頼書を金融機関へ申し込みください。月末までに申し込みされますと、翌月から口座振替となり、振替日は毎月25日となります。(休日の場合は金融機関の翌営業日)

【お問い合わせ先】

山都町役場 本庁	健康福祉課	国保年金係	TEL72-1173
清和総合支所	健康福祉課	健康福祉係	TEL82-2111
蘇陽総合支所	健康福祉課	健康福祉係	TEL83-1111

特集 みんなで覚えよう家庭介護

第3集 自宅でできる転倒予防

理学療法士 浅田 克彦

高齢者の転倒と寝たきりのおそれ

ちょっとしたはずみに転倒したことがきっかけで、介護が必要になってしまう高齢者の方が多くおられます。高齢になるほど衰弱や転倒・骨折の割合が増加します。その結果、そのまま寝たきりになる方も少なくありません。

高齢になると、下半身の筋力やバランス感覚、視力が低下し、転倒しやすくなります。しかも女性の

場合、60歳を超えると骨粗しょう症にかかっている方の割合も高くなり、ふとしたはずみの転倒でも骨折につながるケースが多くあります。

転倒すると反射的に手をついて体を支えようとするため、手首を骨折するケースが多くあります。しかし手をつくこともできず、お尻から転倒して骨盤の付け根の関節(大腿骨頸部)を骨折すると、歩行障害が残りやすく、高齢者ほど寝たきりになる傾向が強くなります。

転倒予防と運動

日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって、からだは丈夫になり、転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力、歩行能力が

改善されます。それによって、日常生活の活動範囲が広がり、生活機能が高まります。年齢や体力、健康状態などに応じて無理のない日常的な運動を続けることが大切です。

体力の低い高齢者向けの運動プログラム(足の筋力アップ)

1) 片足体重かけ

- (1)足を左右に開き、両手を腰に当てる
- (2)両足の裏を床に付けたまま、片足に体重をかけ、10~15秒間停止する
- (3)背中を伸ばし、左右交互に5~10回行う
- (4)大腿により強い負荷をかけるためには、伸ばした足の踵をあげる

その2(1)足を前後に開き、両手を腰に当てる

- (2)両足の裏を床に付けたまま、前足に体重をかけ、10~15秒間停止した後、元に戻す
- ※膝に負担がかかるので、膝が痛い人は無理にしないようにしましょう。



2) 足首の伸展・屈曲

- (1)両足を揃えて、膝を伸ばして座る
- (2)両手は後ろにして軽くついで上体を支える
- (3)背中を伸ばす
- (4)両足を最大に内側に反らし、5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす。この動作を5~10回反復する
- (5)下肢により強い力を入れるためには、反らす時に踵を持ち上げる気持ちで行うと効果的である。



3) 片足上げ

- (1)両手を後ろに、背中を伸ばして座る
- (2)膝を曲げる
- (3)片足を伸ばしながら持ち上げる
- (4)上げて、5秒程度停止した後、ゆっくりと下ろす
- (5)片足ずつ5~10回反復する



なお、ここで紹介させていただいたのは足の筋力トレーニングの一部ですが、転倒予防には足の筋力以外にも、腰や腹部の筋力アップやバランス感覚の向上など、トータルでの身体機能のアップが望まれます。お気軽に当院の理学療法士までお訊ねください。

転倒予防と住環境の見直し

転倒を防ぐためには、日頃から適度な運動をして筋力の低下を防ぐことが最も大切ですが、住環境を見直すことも重要になってきます。高齢者の転倒予防対策として特に適しているのは手すりの設置や段差の解消ですが、工事が必要となったり、費用もかかります。そこで、日ごろ何気なくつかまっていたり、よく手をつく場所に椅子を置いたり、家具の配

置を変更してみるのも一案です。玄関の上がりかまちの大きな段差には、間に少し低い安定した足置きを置いたり、上がりかまちに滑り止めのマットを敷くなど工夫するとよいでしょう。

《引用文献》

- ※1「高齢者の転倒予防を目指す運動プログラム」東京老人総合研究所疫学部門
- ※2「家の中は危険がいっぱい!? 簡単にできる転倒予防対策」healthクリニック