

保健師のいきいき通信 元気で長生きの秘訣！「外出編」



元気で若々しい高齢者の生活をお聞きますと、外出や人とのふれあいを積極的にもっている方が多いように感じます。

ちなみに、みなさんは、買い物や病院への受診などで外出する機会は月にどれ位ありますか？

身近な買い物も大きな楽しみ

2004年の第一生命保険相互会社の調査によると、外出先の第1位が買い物、それに続いて、会合、病院、飲食店となっています。

年齢層別にみると、年代が上がるにしたがい全体的に外出する頻度は低くなるのに対し、逆に病院や診療所へ行く頻度は高くなります。

また、行って楽しいと感じる場所の第1位は行楽地や観光地で、続いて、買い物となり、日常的に気軽に行ける「買い物」も高齢者にとって「楽しみを与えてくれる存在」であることがわかります。

閉じこもりがちな生活は要注意

足腰の痛みや疲れなどが理由で外出することが億劫になってしまいう方もいらっしゃるかと思います。

閉じこもりとは、寝たきりなどではないのにもかかわらず、1日のほとんどを家の中で過ごす状態を言い、心身への適度な刺激がなくなり、確実に衰えてしまいます。特に週1回も外出しないような場合は注意が必要です。

自分の生活空間を広げましょう！

外出することは大切だと解っていても、何かきっかけが必要なのも確かです。また、年齢や身体の状態によって個人差もあります。

そこでまず、徐々に生活空間を広げて行ってはいかがでしょうか。

そのためには、きつかけが必要になってきます。

掃除、洗濯、料理、庭木の手入れ、ゴミ出し、草むしり、野菜作り、買い物、散歩(散

歩も庭↓畑↓隣近所↓近くのお店と徐々に遠くへ)など、身近な理由を探してみてください。

また、自分の趣味の中から探し出してみるのも良いでしょう。体調に合わせ無理のないように行動してみてください。

外出先では、ふれあいが待っています。

自分ひとり気ままな時間を楽しむのが好きな方もいらっしゃるかと思いますが、寂しさや孤独感、心の衰えに悪い影響があります。

外出することで、様々な人と出会い、笑い、心温まる体験が大切であると思います。

また、花、虫、風、光、香りなど自然の恵みを感じることも素敵な時間の過ごし方ではないでしょうか。



子育て支援センター わがあゆ

☎0287-96-5223

☆じゃれつきあそびをしよう☆

6月17日(木) 10:00~

子どもは、おんぶや抱っこ、じゃれあいごっこが大好きです。スキンシップで遊びましょう！

☆夏の病気について知りましょう☆

6月17日(木) 11:00~

夏に多い病気やその予防の仕方について保健師からお話をききましょう。



センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。

利用日時： 月曜日~金曜日
9:00~12:00
13:00~17:00



一緒に学びましょう ^_^

さまざまな親子と一緒に過ごす中で、見たり聞いたりしながら学んでいきましょう。そして、自分らしい育児スタイルを少しずつ発見していったいかがでしょうか？

☆七夕飾りをつくろう☆

7月5日(月) 10:30~

切ったり貼ったり、そして短冊に願いをこめよう！
7月1日(木)までに申し込んでください。

要援護者実態調査にご協力ください

近年のゲリラ豪雨などに代表される突発的災害等により、高齢者や障害者の方々の中には、何らかの手助けなしには、安全な場所への避難が困難な方も多くおられます。

現在、町では援護を必要とする方を把握し「安心して住める地域」をつくるため、要援護者実態調査を実施しています。調査員がお伺いした際には、皆様方のご協力をお願いいたします。

○実施方法：那珂川町社会福祉協議会職員（調査員証を携帯）による訪問調査

○調査対象者：独居高齢者及び75歳以上の高齢者世帯

問い合わせ：健康福祉課 ☎0287-92-1119

社会福祉協議会 ☎0287-92-2226

介護保険料のお知らせと納付のお願い

高齢化社会が進み介護保険サービスの利用者が増大する中、安心して利用できる介護保険制度を維持していくため、「町介護保険事業計画」に基づいたサービスを実施し、併せて介護保険料を納入していただいております。

いざ介護が必要となったとき、安心して生活できるように保険料は必ず納めましょう。

○本年度の保険料については下記のとおりとなります。（65歳以上の方）

区	分	保険料（年額）
第1段階	世帯全員が町民税非課税で老齢福祉年金受給者及び生活保護受給者の方	12,300円
第2段階	世帯全員が町民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の方	17,600円
第3段階	世帯全員が町民税非課税で上記第2段階に該当しない方	26,400円
第4段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の方	31,600円
	世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税で上記を除く方	35,200円
第5段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が125万円未満の方	44,000円
第6段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以上200万円未満の方	47,500円
第7段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上500万円未満の方	56,300円
第8段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上の方	66,800円

※平成21年の介護サービス費用の改定による介護保険料の急激な上昇を抑えるために平成21・22年度については、国が一部を段階的に負担することにより、保険料を軽減しています。

○介護保険料の納付方法は受給している年金の額によって次の2通りに分かります。

(1) 年金額が18万円以上の方…年金から天引きになります（特別徴収）

保険料の年額が、年金の支払い月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）に年6回に分けて天引きになります。ただし、次のような場合は、一時的に普通徴収になります。

①年度途中で65歳（第1号被保険者）になったとき ②転出又は転入したとき

③年度途中で保険料が変わったとき

(2) 年金額が18万円未満の方…納付書で各自納めます（普通徴収）

保険料の年額を6回に分けて納めます。町から納付書が送付されますので、金融機関等の窓口で納めてください。

問い合わせ：健康福祉課 高齢福祉係 ☎0287-92-1119