



ピッコロのいいが聞きたいな

【第52回】「介護保険料改定」についてのお話し

【ピッコロ】仙人さま、今年の介護保険料が変わったって、本当なの？

【仙人】そうなんじゃ。平成30年度から平成32年度までの保険料を上げることになったんじゃ。(基準額(第5段階)月額4,600円↓5,000円)

【ピッコロ】どうして保険料を上げることになったの？

【仙人】3年を計画期間とする介護保険事業計画において、介護保険サービスに掛かる費用を見込み、費用に見合うだけの介護保険料を算出するんじゃ。

その計画上の保険料で費用を賄いきれない場合、介護保険料の見直しを行うんじゃが、平成30年度から平成32年度の計画上、その費用を賄いきれないと判断し、介護保険料を上げたのじゃ。

【ピッコロ】介護保険料は3年に

一度変わるとい話だけど、昔から上がっているの？

【仙人】保険料は確かに3年に一度ではあるが、上がっておる。

介護サービス費用は増える一方で、保険料を支払う人が減るから、一人当たりの保険料を上げなければサービスの費用を賄いきれない状況になったからじゃ。

【ピッコロ】介護保険料が上がらないように自分で出来ることはあるの？

【仙人】介護サービスが必要な状態(要介護状態)にならないよう予防することが必要じゃな。

【ピッコロ】予防するにはどうしたらいいの？

【仙人】普段から運動することが必要じゃ。運動と言っても激しい運動ではなく自分が出る範囲で、運動することが大事じゃから最初は散歩からがよいかもしれんわ。他にも偏った食事や脳梗塞や動脈

硬化を招き要介護状態になる危険があるため、見直す必要があるな。

【ピッコロ】今まで、運動なんて気にしてこなかったから、どうしたらいいかわからないよ。

【仙人】そういった人のために滝上町では色々な取り組みを行っておるぞ。

例えば、「シャキット体操」や「こぶしの会」、「はつらつ元氣アップ体操」、「楽トレ」という65歳以上を対象にした運動をスポーツセンターや文化センター、基幹集落センターなどで定期的に開催しておる。また、65歳より若い人を対象とした「ゆるっとシェイプアップ体操」という運動もスポーツセンターで毎週火曜日に行っておる。

それらの運動には月に数回、専門の先生が来て、運動指導を行ってくれているから、自分に合った運動についても相談することが出来るぞ。

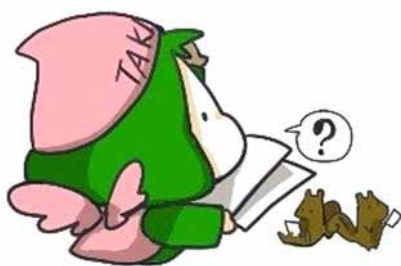
【ピッコロ】食事は今まで同じような物を食べてきて病気にもかからなかったから大丈夫だよな？

【仙人】そうとも限らんぞ。歳

をとるにつれて、新陳代謝や内臓などが衰えておるから、毎日の食事こそ一番気にしなきゃいけないことかもしれないわ。

食事についても不定期ではあるが、滝上町の管理栄養士さんが栄養指導を行っているセミナーも開催しておるわ。食事については、セミナーの時以外でも役場に勤務している管理栄養士さんに電話したら優しく教えてくれるはずじゃぞ。

【ピッコロ】はい。仙人さま、いろいろ教えてくれてありがとう。



中山間地域等直接支払交付金等交付事業の活動報告

農業生産活動を通じて、多面的機能を確保する観点から、条件不利地であるオホソックはまなす広域連携育成牧場集落では国からの交付金をもとに8月18日、幸町牧野周辺の下草刈りを行いました。今後も参加農家の協力を得て、地域の環境や景観を守るための取り組みを継続していきたいと思えます。

