

どんどん増やそうウォーキング仲間

みんなで目指そう日本一周!

問い合わせ
健康福祉課 ☎0794 (35) 2362

表1

対象サービス	減免対象費用	減免率
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	日常生活費(月額1万円が上限。以下同じ)および居住費自己負担分(小規模生活単位型特別養護老人ホーム。以下同じ)	1/2
平成12年4月1日以降の入所者	利用者負担額・標準負担額・日常生活費および居住費自己負担分(ただし、当該サービスを1月を通じて受けている者については、介護保険制度における高額介護サービス費の適用を行った後の額とする)	
訪問介護(ホームヘルプ)	利用者負担額	
通所介護(デイサービス)	利用者負担額および日常生活費	
短期入所生活介護(ショートステイ)	利用者負担額、日常生活費および居住費自己負担分	

表2 【基準額】「居宅サービス利用者」

・高額介護サービス費の上限額が15,000円である方および保険料の第1段階の方(老齢福祉年金受給者・利用者負担額が減免されなければ生活保護受給者となってしまう人)
・生活困窮者(次のすべてに該当する人)
ア 世帯の収入が次の額以下の方

世帯人数(申請者を含む)	基準額(年収)
1人	120万円

※世帯人数(40歳以上の被保険者)が1人増えるごとに、60万円を加算した額が基準額となります。
イ 他の世帯の扶養を受けていない人
ウ 資産などを活用してもなお生活が困窮状態にある人

【施設サービス利用者】
収入金額が60万円以下の人

「社会福祉法人の介護保険サービス利用」
おおよび介護保険料の減免制度」

社会福祉法人のサービスを利用する場合の減免措置

現在、介護保険において要介護・要支援認定を受けられた方で、社会福祉法人が提供するサービス(ホームヘルプサービス・施設入所など)を利用して生活困窮者(生活保護受給者を除く)の自己負担額を減額する制度です。詳しいサービス内容は、表1をご覧ください。
また、対象となる方は表2の通りです。

介護保険は加入者相互の助け合いの考えに基づき、皆さんが保険料を負担し合う制度ですが、制度発足直後から第2段階の範囲が広すぎるとの意見がありました。
第2段階は世帯全員が町民税非課税の方に決定される段階ですが、無年金で収入がない方から年間266万円の年金収入がある方までと収入の幅が広く、真に公平とは言い難いところもありました。

介護保険は加入者相互の助け合いの考えに基づき、皆さんが保険料を負担し合う制度ですが、制度発足直後から第2段階の範囲が広すぎるとの意見がありました。
第2段階は世帯全員が町民税非課税の方に決定される段階ですが、無年金で収入がない方から年間266万円の年金収入がある方までと収入の幅が広く、真に公平とは言い難いところもありました。

▼問い合わせ 健康福祉課
☎0794(35)2362

そこで、平成15年度からは、特に収入が少なく、保険料が大きな負担になると思われる方へ減免制度を拡充しています。(表3参照)



表3 介護保険料の減免制度

減免対象者	減免金額
①本人または生計を維持している者が火災などで住宅や財産に2分の1以上の損害を受けた方	保険料の全額
②生計を維持している者の死亡や長期入院で収入が2分の1以下になった方	今の保険料と減った収入を基に計算し直した保険料との差額
③生計を維持している者が事業の廃止や失業で収入が2分の1以下になった方	
④生計を維持している者が不作為や不漁で収入が2分の1以下になった方	
⑤第1段階の老齢福祉年金受給者で以下のすべてに当てはまる方 (ア) 世帯全員の前年の収入金額が次の金額以下であること	保険料の2分の1
単身世帯 60万円	
二人世帯 60万円 三人以上の世帯 60万円+17.5万円×(世帯の人数-2)	
(イ) 資産などを活用してもなお生活が困窮していること (ウ) 町民税が課税されている者と生計同一でないまたはその者の扶養を受けていないこと	
⑥第2段階の方で以下のすべてに当てはまる方 上記(ア)、(イ)、(ウ)に同じ	保険料の3分の2
⑦第2段階の方で以下のすべてに当てはまる方 (ア) 世帯全員の前年の収入金額が次の金額以下であること	保険料の3分の1
単身世帯 120万円	
二人世帯 120万円 三人以上の世帯 120万円+35万円×(世帯の人数-2)	
上記(イ)、(ウ)に同じ	
⑧第2段階の方で外国籍高齢者等福祉給付金受給者の方	
⑨監獄、労務場などの施設へ1カ月を超えて入所している方	入所月から退所月の前月までの期間の保険料

※⑤~⑨が今回内容を拡充している減免制度です。
※減免を受けるには申請が必要です。

西田 利美子さん(古田)

6月1日スタート、10月6日静岡到着



6月1日にあった「はりま健康プラン」のウォーキングに参加して、健康パスポートをもらったことをきっかけに歩き始めました。12年間歩いている主人の弟のお嫁さんらと一緒に、毎晩歩いています。それまで全然歩いていなかったんで、自分でもこんなに歩けるなんて信じられないです。初めはみんなの歩くペースが速くて、ついて行くのに必死でした。でも汗をかくと気持ちがいいですよ。歩きながら「この花、咲き出したね」と花の話をしたりします。これからはできる限り歩き続けたいですね。家族も応援してくれます。もう少し足に自信を付けて、短距離でもいいから山登りやハイキングに行きたいです。

森 隆志さん(野添)

6月1日スタート、9月23日静岡到着



4年ほど前に大病を患って足がやせてしまい、「これはいけない」と思って歩き始めました。午前30分、午後30分、犬を連れて歩いています。田んぼや池、喜瀬川の状況、公園や多くの人の様子を見て、季節の変化を楽しみながら、四季の変化を撮る写真の題材を考えているんです。ウォーキングは続けることが大事です。でも楽しさを作らないと長続きしないと思います。皆それぞれ歩く楽しみを見つけてほしいです。そしてもっと健康パスポートを広めていきたいですね。

森さんのウォーキングコース 歩程 3km
野添コミセン→野添住吉神社→宮の裏公園→野添北公園→ふるさと橋→喜瀬川東堤→明姫グリーンロード→無量寿院→野添コミセン

西田さんのウォーキングコース 歩程 5km

西部コミセン⇨明姫グリーンロード⇨瓜生交差点⇨県道二見港土山線(折り返し)

ウォーキングの全身効果

- 足腰を強化する
- 美肌を保つ
- 糖尿病を防ぐ
- ストレス解消
- 心肺機能が向上する
- 脳を活性化する
- 肥満を防ぐ
- 骨粗しょう症を防ぐ
- 血液の流れがよくなる

こんないことんこもり



田中さん(北本荘)

6月17日スタート、9月21日静岡到着

朝の5時半から1時間ちょっと、喜瀬川沿いをラジオを聞きながら歩いています。喜瀬川沿いは歩きやすくいいですね。芝生がきれいだし。歩き始めてから体重が4.5キロ減りました。脂肪が落ちて体が楽になりましたよ。コレステロールが高かったのが気になっていましたが、運動をすることで値が減ったんです。もう少し体重を減らしたいですね。油断したらまた体重が戻ってしまうので、次は頑張って盛岡まで歩きます!

なすみ 泥 里美さん(野添)

7月26日スタート、9月24日静岡到着

私は国際市民スポーツ連盟に入っていて、地球一周4万キロにチャレンジしています。約2年間で5000キロ歩きました。地球一周するのにあと14年かかりますね。歩くのが楽しみで、真珠やダイヤじゃないけど、私の宝物です。初めはチラシや新聞を見て歩き始めました。そのうちに友達ができ、いろいろな情報を教えてもらうようになり、歩くのがやみつきになりました。毎朝1時間半歩いています。以前は駅の階段をのぼるのもきつかったけど、今は大丈夫ですよ。歩き始めてから、風邪をひかなくなりましたね。手足が冷たくなったのがなくなったし、踵のカサカサも今はツルツルです。歩くことが私の青春だと思っています!



S・Hさん(北本荘)

6月17日スタート、9月21日静岡到着

近所の人と3人で、夜の8時から9時まで歩いています。コースは、役場からイトーヨーカドーまでを往復しています。おしゃべりをしながら楽しく歩いていますよ。体重が4キロ減って、体脂肪率も2.2%減りました。260mg/dlあった中性脂肪が160mg/dlまで下がったんですよ。何事も続けることがコツですね。これからは歩き続けたいと思います。

島田 忠男さん(本荘)

8月1日スタート、10月9日静岡到着

8月の広報で健康パスポートを知り、「これはいいものができた!」とすぐにもらいに行きました。花見のころに喜瀬川の桜を「きれいなあ」と思い、今は気に入って毎朝、喜瀬川沿いを2時間歩いています。健康パスポートに歩き方のポイントも書いてあって本当に参考になります。これでも以前は100mも歩けないくらい膝が痛かったんです。今では膝の痛みがなくなり、腰痛もまったくおきなくなったんです。それだけでも歩くようになった価値があります。自分の体のことだから、私は歩くのが仕事だと思っているんです。1日30分でもいいから続けることが一番大切だと思います。私はウォーキングを始めて6年くらいで、歩いていると友達ができるので、「これはいいよー」と健康パスポートをすすめているけど、まだあんまり知られてないのかなあ。



☆「はりま健康パスポート」は役場、各コミセンで配布しています。あなたも一緒に日本一周を目指してみませんか?
☆ 静岡到着の方は、健康福祉課までご連絡ください。続きのパスポートとバッジをお渡しします。

「メディカルフロア」泌尿器科が 12月1日(月)(予定)から診療開始します

播磨町駅北の「セフレ播磨」2階を町が取得し、町内にないまたは少ない医療機関を誘致(賃貸)する「メディカルフロア整備事業」について、泌尿器科が12月1日(月)から開業予定となり、「整形外科」「耳鼻咽喉科」「眼科」「皮膚科」に加え、予定したすべての診療科目が整うこととなりました。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362



メディカルフロアの診療科目と診療時間

診療科目名	午前	午後	休診
泌尿器科	午前9時～正午	午後4時～7時	日・祝と水、土の午後
眼科			
皮膚科		午後3時30分～6時30分。土曜日は午後2時～4時。	日・祝と木、土の午後
耳鼻咽喉科			
整形外科			

12月以降、切り抜いてご利用ください。

子宮がん個別検診のお知らせ

～今年も受けて安心

子宮がん検診～

**子宮がん検診って
どんなことするの?**

細胞診
細胞の診断率は非常に高く、また分泌物をちょっとこすり取るだけです。

①綿棒で分泌物をこすり取ります。 ②採取したものをガラスに塗りつけ特殊な染色を行います。 ③顕微鏡で調べます。

- ▶対象者 30歳以上の女性住民 (平成16年3月31日までに30歳になる人を含む)
- ※受診券(はがき)の通知は、30歳、35歳、45歳、55歳、60歳、65歳の女性の方を対象にしています。それ以外の方で検診をご希望の方は、下記までお申し込みください。
- ▶検診内容・料金
 - 子宮がんけい部検診 1,500円
 - 子宮がんけい・体部検診 2,200円
- ※検診料金の免除
 - ①65歳以上の人
 - ②生活保護、住民税非課税世帯の人 (②の人は無料受診券を発行しますので、健康福祉課に印鑑を持参の上、申し出てください)
- ▶検診医療機関 加古川市・加古郡内の9医療機関
- ▶検診実施期間 12月26日(金)まで
- ▶受診方法 必ず予約してから受診券と健康保険証を持参してください。
- ▶申し込み・問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362

「であいの塔のピアセミナー」



ピア (Peer: 仲間) と共に、「自分らしさ」に気付き、いきいきと子育てを楽しんでいこうとするセミナーです。

- | 日程 | 内容 |
|-----------|--|
| ①1月15日(木) | 自分の子育てを見つけよう |
| ②1月22日(木) | 色と心の関係 クレヨンを使って楽しいワーク |
| ③2月6日(金) | 私ってどんな人? |
| ④2月27日(金) | 今、ここを感じて生きる。
※時間はいずれも午前9時50分～11時30分 |
- ▶対象 0歳～就学前の乳幼児のいる女性で、①～④にすべて出席できる人
・1時間程度、子どもと離れて参加できる人
※希望者にはボランティアによる保育もあります。
- ▶場所 子育て支援センター(であいの塔)
- ▶定員 25人(定員になり次第締め切ります)
- ▶主催 健康福祉課・子育て支援センター
- ▶申し込み 12月1日(月)～19日(金)(土、日曜日を除く)に電話または直接子育て支援センターへ ☎078(944)0717

昨年度の感想から…

一人ひとりの方としっかりかかわったわけではないのに、とても心強い仲間ができたように思います。この4回のセミナーは本当にあっという間でした。
春のお日様にぼかぼか心が暖められているような気持ちです。満足し、充実した時間を過ごせて、本当にうれしく、ありがたかったです。

色彩心理士やピアセミナーから
生まれた先輩ママのサークル
“くれよん”がお手伝いします!

乳がん講演会

乳がん体験者から学ぶ最新情報

～こころ、からだ、暮らし～

乳がん体験者から見た、乳がんの治療、術後の生活、～こころ、からだ、暮らし～について一緒に話をしませんか?

虹の会プロフィール

<虹の会>の集まりでは、“乳がん体験を通してぶつかるさまざまな疑問、不安、不満や悩み”を患者同士で持ち寄り、話し合い、学習しています。
そして私たち自身の知識を高め、『自立した患者』として、前向きに生きていくと共に、その成果をより多くの人に広げて、よりよい乳がん医療を作り出していこうと、会員相互のボランティアで活動しています。

- ▶日時 12月11日(木) 午後1時30分～3時
- ▶場所 中央公民館 2階視聴覚室
- ▶講師 <虹の会> 発起人 田中 伸子氏
- ▶内容
 - お乳のしくみ
 - どこにできやすいか
 - どんな人がなりやすいか
 - 最近の治療について
 - <虹の会>の活動 など
- ▶申し込み 不要
- ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362

