



# いまま介護

vol.

4

## 介護予防と口腔ケア

お口の健康を保つことで、いつまでもイキイキ自分らしく！

いつまでも、おいしく食べて、楽しく話し、よく笑うためには、お口の健康を保つことが大切です。

年齢を重ねても、お口の健康を保つことで、虫歯の予防だけでなく、心身への生活の刺激となる上、肺炎やインフルエンザなどの予防、低栄養や脱水予防など、全身の健康維持にもつながります。

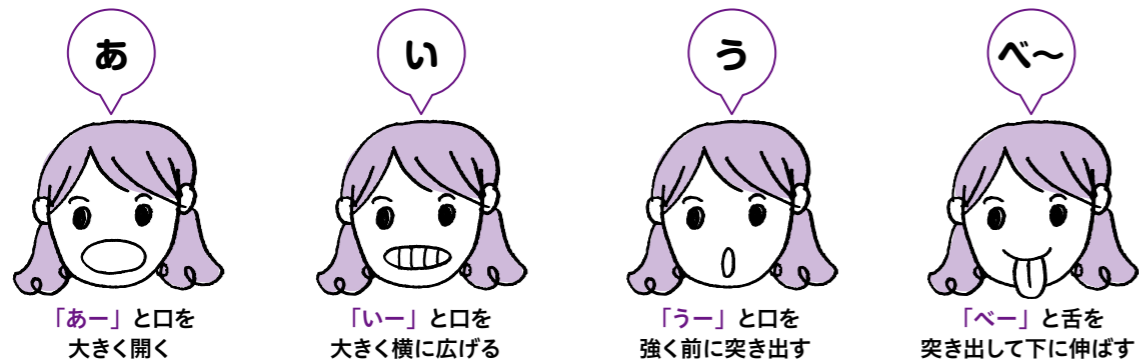
当てはまる項目はありませんか。

① 2つ以上当てはまる場合は、**口腔機能の低下のサイン**

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせることがある
- 口の渇きが気になる

## お口の体操をしてみましょう！ あいうべ体操

次の4つの動作を順に繰り返します。



「あいうべ」を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！

## 【介護（認知症）予防講演会】

テーマ	「介護予防と口腔ケア」	
日時	平成29年9月28日（木）12：45～16：30	
場所	クリスタルアージュ4階	
内容	<p>① 講演会：14：00～15：30（4階小ホール）</p> <p>【講演】「介護予防と口腔ケア」 講師／吉村歯科医院 院長 吉村 直規さん 「口腔体操」 講師／広島県歯科衛生士会 三次・庄原地区会 歯科衛生士 中村 幸恵さん</p> <p>②「物忘れ相談プログラム」を利用した測定会（4階402研修室）</p> <p>【第1回目】12：45～13：45 *「物忘れ相談プログラム」とは、物忘れの度合いに気がついていただくための機械（タッチパネル式コンピューター）です。</p> <p>【第2回目】15：30～16：30</p>	
対象者	市民（どなたでも参加できます）	



# 健康いいカラダ

## 国保 だより



### 平成29年度の 国民健康保険税の税率が決まりました

税務課 ☎42-5614

国民健康保険税（保険税）の税率は、毎年見直しが行われます。保険税は、医療給付費分・後期高齢者支援金分（支援金分）・介護納付金分をそれぞれ算定し合計した額を納めていただきます。

医療給付費分は、その年度に予想される医療費から病院などで支払う一部負担金や国からの負担金などを差し引いた残りの額をもとに算定します。本年度は医療給付費分・支援金分・介護納付金分の税率を据え置くことになりました。

なお、地方税法の改正により、保険税の軽減対象世帯が拡大されました。

#### 〈平成29年度 税率表〉

計算の内容	税率及び税額		
	医療分	支援金分	介護分
所得割	7.5%	1.6%	2.3%
資産割	17.0%	11.0%	12.0%
均等割	28,400円	7,200円	11,000円
平等割	21,000円	5,400円	5,800円
（*特定世帯）	(10,500円)	(2,700円)	
（*特定継続世帯）	(15,750円)	(4,050円)	
課税限度額	540,000円	190,000円	160,000円

※特定世帯とは、後期高齢者医療制度に移行したことにより、国民健康保険の被保険者が1人となる世帯で、5年が経過するまでの世帯です。  
※特定継続世帯とは、後期高齢者医療制度に移行したことにより、国民健康保険の被保険者が1人となる世帯で、5年経過以後の3年の間にある世帯です。

#### 〈軽減基準表〉

軽減区分	世帯主及び被保険者の前年中の所得の合計
改正前	7割軽減 33万円以下の世帯
	5割軽減 33万円+26万5千円×（被保険者数および特定同一世帯所属者）以下の世帯
	2割軽減 33万円+48万円×（被保険者数および特定同一世帯所属者）以下の世帯
改正後	7割軽減 33万円以下の世帯
	5割軽減 33万円+27万円×（被保険者数および特定同一世帯所属者）以下の世帯
	2割軽減 33万円+49万円×（被保険者数および特定同一世帯所属者）以下の世帯

平成29年4月診療分一人当たり医療費(単位円)			
（※県内順位・・・県内23市町で医療費が高い順）			
	安芸高田市	県平均	順位
全被保険者	26,121	25,985	14

国民健康保険、後期高齢者医療のサービスについてわからないことがありましたら 保険医療課（☎42-5619）までお問合せください。

## たかみや湯の森温泉ウォーキングプール健康教室

健康長寿課 ☎42-5633

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

コース	肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース（10時～11時）			体脂肪燃焼コース（19時～20時）
対象	八千代・吉田地域	美土里・高宮地域	向原・甲田地域	市内全域
とき	9月18日～10月30日 毎週月曜日	9月14日～10月26日 毎週木曜日	9月15日～10月27日 毎週金曜日	9月18日～10月30日 毎週月曜日
	午前10時～11時 7回コース ※希望者には無料で送迎があります。 ※定員に余裕があれば対象地域以外からも参加できます。ただし、送迎はありません。			午後7時～8時 7回コース
申込期限	8月1日（火）～8月25日（金）			
ところ	たかみや湯の森温泉ウォーキングプール			
定員	17名（定員を超える場合、新規申し込みの方を優先とさせていただきます。）			
参加費	3,500円（温泉プール利用料1回につき500円は別料金）			
申込先	たかみや湯の森 ☎59-0059			