



ナイスショット！(5月24日・すこやかねんりんピックマレットゴルフ大会)

地域で生きがいづくり
 老人クラブは、それぞれの地域で集まり、健康づくりや友愛・奉仕、生きがいづくり

■ 老人クラブの会員募集

仲間との交流で 心豊かな毎日を

長寿福祉課 ☎(88)8116

などの活動を行っています。お互いの交流を図り、地域住民との関わりを持つことで閉じこもりを防ぎます。また、長年培った知識や経験を發揮することで、毎日を心豊かに過ごすことができます。市内には、4月1日現在で65団体(2623人)の老人クラブがあります。

健康増進や 介護予防活動も

専門の講師を招いて、認知症予防などの講座を実施する老人クラブも増え、自らの健康増進や介護予防にもつながっています。興味のある人、入会を希望する人は、市老人クラブ連合会事務局(長寿福祉課内)に、お問い合わせください。

■ 市健康長寿推進事業 —— 5年報告会より

健康寿命延伸のために

健康づくり課 ☎(88)8122

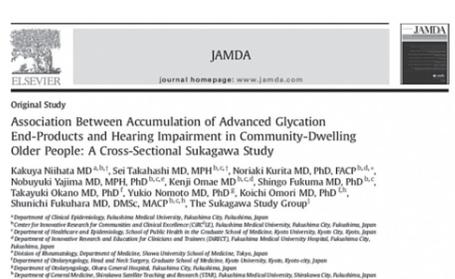


健診の集計結果などが説明された報告会

市・公立岩瀬病院・県立医科大学が協働で進めている健康長寿推進事業が、事業開始から5年を経過しました。これまでの事業をまとめた報告会が行われ、多くの市民が参加しました。

生活習慣の改善で 高血圧を予防

5月11日に市民交流センターで行われた報告会では、県立医科大学臨床研究イノベーションセンターの濱口裕大教授など7人の先生から、運動習慣や転倒リスク、認知症などの健診の集計結果や疾病の傾向など、分かりやすく



米国の医学雑誌(JAMDA: Journal of the American Medical Directors Association)に掲載された論文

説明がありました。データ解析の結果では、「食塩摂取量と体重増加が収縮期血圧の上昇と関連する」ことが明らかとなりました。また、生活習慣を改善することで、後期高齢者の高血圧を予防できる可能性が示されました。

世界に発信された 事業成果

2つの学術論文が著名な国際学術誌に受理され、本事業が世界に向けて発信されたことが報告されました。詳しくはホームページをご覧ください。

須賀川市健康長寿推進 検索

健康長寿健診を 受けましょう

市では、市民の皆さんの健康寿命延伸のため、引き続き健康長寿健診を行います。後期高齢者医療制度の76歳以上の被保険者で、3月に郵送した「健康長寿調査票」を期限内に提出した人に、健康長寿健診の受診案内を6月に郵送しました。

自分自身の健康状態を把握するためにも、積極的に受診してください。受診方法 集団健診か施設健診のどちらかを選んで受診してください(下の表を参照)。※集団健診と施設健診では、



健診会場では栄養指導も行われます

● 健康長寿健診の実施内容

健診方法	期間	会場	予約方法
集団健診	8月9日(金)～11月22日(金)	各地域の集団健診会場	不要(直接会場にお越しください)
施設健診	令和2年1月30日までの毎週木曜日	公立岩瀬病院	電話で直接予約してください。 予約先：公立岩瀬病院健診センター(北町20番地) ☎(75)3111 受付時間：午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く

健診項目が異なりますので、受診案内をご確認ください。当日持参する物 ●問診票 ●受診券 ●健康長寿健診カード ●後期高齢者医療被保険者証 ●メガネ(利用する人) ※動きやすい服装でお越しください。

■ 介護保険制度のお知らせ

消費税率の引き上げにより 介護保険料を軽減

長寿福祉課 ☎(88)8117



ウルトラ長寿体操で介護予防(ウルトラ週いっ会・白山荘)

介護保険は、40歳以上の人が保険料を納め、介護が必要になったときに介護サービスを利用できる制度です。65歳以上の人が負担する介護保険料の基準額は、年7万3200円で、所得状況に応じて9段階に区分されます。

65歳以上で住民税非課税 世帯の人は軽減の対象に

10月から実施される消費税10%への引き上げに合わせ、65歳以上で住民税非課税世帯のうち、第1～3段階の人は、介護保険料が軽減されます(下の表のとおり)。

● 基準額(73,200円)に対する調整率と年額保険料

所得段階	平成30年度		平成31年度(令和元年度)	
	調整率	保険料	調整率	保険料
第1段階	0.45	32,900円	0.375	27,400円
第2段階	0.75	54,900円	0.625	45,700円
第3段階			0.725	53,000円

納期限までに納付を

介護保険料は介護保険を運営するための大切な財源です。特別な理由がなく保険料を滞納すると、滞納期間に応じて介護サービスの制限を受けることがあります。7月中旬に納付通知書を郵送しますので、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、納期限までに必ず納付してください。