

なんとなく体調がすぐれない…

その症状、フレイル かもしれません!

フレイルとは、高齢者における健康な状態から介護が必要な状態の間にある虚弱状態を指します。

まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口腔内に不安がある、人付き合いが面倒など、年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。

☑ まずはフレイルチェック!

1つでも当てはまったら要注意

- 6カ月間で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 歩くのが遅くなった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある



▶ フレイル予防のポイント

フレイルは、普段の心掛けで予防・改善することができます。

運動	栄養	生活	交流
<ul style="list-style-type: none"> 家の中でできる運動をする 散歩をする 家事や農作業を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 3食欠かさずバランスよく食べる よくかんで食べる 筋肉を作るタンパク質を積極的に摂る 	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活を心掛ける 手洗い、うがいをする 毎食後や就寝前に歯を磨く 	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人と話す(電話やメールなど) 困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

▶ 生活習慣を見直してみよう



令和2年度に『介護予防のしおり』を作成しました。

基本チェックリストや、運動・食事における日ごろから気をつけるポイント、交流の場などを紹介しており、生活習慣などを見直すきっかけにもなります。

ご希望の方は地域包括支援センターもおか／にのみやで配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。



市HP
QRコード

介護予防教室

フレイルを予防し、いつまでも元気で住み慣れた地域で暮らせるよう定期的に行っています。詳しい日程などは、Weekly News もおかに掲載します。

各地区で実施しているいきいき健康塾

市内の各分館やまちなか保健室などで、オレンジサポーターによる体操や脳トレを月1~2回実施しています。参加希望の方は、下記へ問い合わせください。



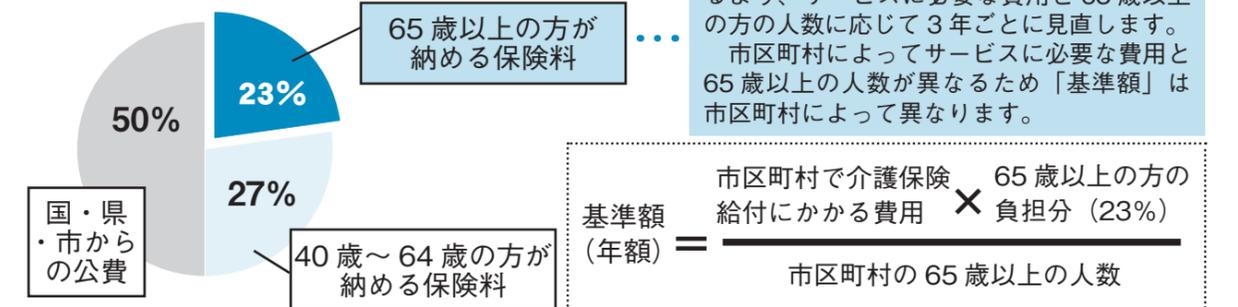
☎ 地域包括支援センターもおか (いきいき高齢課内) Tel 83-8132

地域包括支援センターにのみや (にのみやコミュニティセンター内) Tel 74-5139

介護保険料が変更となりました

介護保険は、65歳以上の方と40歳から64歳までの方が納める「保険料」と、国・県・市が負担する「公費」を財源とし、介護が必要な方を社会全体で支え合う仕組みとなっています。

介護保険の財源構成



所得段階別保険料

65歳以上の方の令和3~5年度の介護保険料は下表のとおりです。

段階	対象者 (65歳以上)	保険料 (年額)
第1段階	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で、世帯全員が住民税非課税の方	21,200円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等収入額と合計所得金額を合わせて	80万円以下の方
第3段階		80万円を超え120万円以下の方
第4段階		120万円を超える方
第5段階	本人以外に住民税課税者がいる世帯で本人が住民税非課税で、公的年金等収入額と合計所得金額を合わせて	80万円以下の方
第6段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が	80万円を超える方
第7段階		120万円未満の方
第8段階		120万円以上210万円未満の方
第9段階		210万円以上320万円未満の方
第10段階		320万円以上500万円未満の方
第11段階		500万円以上700万円未満の方
第12段階		700万円以上1,000万円未満の方
第12段階	1,000万円以上の方	148,800円

65歳以上の方の介護保険料の納付方法

■ 年金が年額18万円以上の方

《特別徴収》(年金から差し引かれます)

老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金が対象となります。

※下記の場合は特別徴収にはならず、一定期間、納付書または口座振替で納付となります。

特別徴収に切り替わる場合は、改めてお知らせします。

①年度途中で65歳に到達した、または真岡市に転入した場合 ②年金の支給が差止になった、または年金を担保に融資を受けた場合 ③年度途中で年間介護保険料額が変更となった場合 ④4月1日時点で介護保険料を特別徴収できる年金を受給していない場合(老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金以外の年金)

■ 年金が年額18万円未満の方

《普通徴収》(納付書または口座振替で納付します)

口座振替は、介護保険料を納めに行く手間が省け、また納め忘れの心配もありません。

市内の金融機関や市納税課、二宮支所でお申し込みください。

★皆さまが納める保険料は、介護保険を運営していくための大切な財源です。必要なときに必要な介護サービスを利用できるよう、保険料は必ず納めましょう。

☎ いきいき高齢課介護保険係 Tel 83-8094