

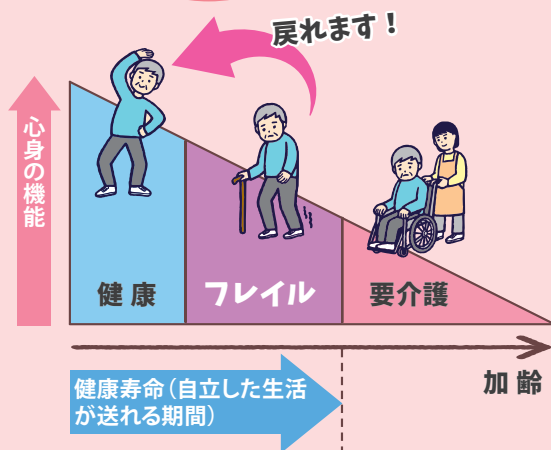
今こそフレイル予防をはじめめるチャンスです!



■地域包括支援センター ☎57-8511

高齢者の筋力低下は、自然の老化よりもむしろ「体を使わない」ために起こります。何もしなければ筋力低下が進み、転倒、要介護状態…となることが多いのですが、活動的に動いていれば、維持・向上させることができます。

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下している状態です。一旦介護が必要になると回復が難しくなりますが、フレイルの段階であれば予防・改善が可能です。元気な時こそフレイル予防に取り組むチャンスです!



握力は、全身の健康状態を表す!?



握力とは、ものを握る時に発揮される力のことです。主に腕の筋肉が使われますが、握力は下肢筋力、立位バランス、歩行能力など全身の筋力や健康状態を表すとして知られており、スポーツテストだけでなく医療・介護現場でも活用されています。

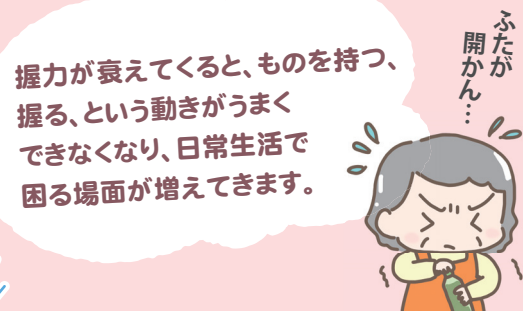
「体操や散歩はしているけど…」、「筋力が落ちてきている気がする」等、ご自身の今の状態を知るために、握力測定をしてみませんか。

高齢者の握力の平均値

65歳～74歳…… 男性：38.4kg以上
女性：24.4kg以上

75歳以上…… 男性：35.1kg以上
女性：22.8kg以上

握力測定も
できます!



体力測定で自分の状態をチェックしてみませんか?

高知健康科学大学の協力のもと、体力測定を行います。

日時 9 / 18 (金) 9:30～12:00

場所 のいちふれあいセンター
1階 機能訓練室など

対象 香南市在住の65歳以上の方
先着 20名

申し込み 地域包括支援センター
(高齢者介護課) ☎57-8511

9 / 14 (月) 締め切り



【筋力がわかる検査】
握力、5回立ち上がり検査
【バランス力・柔軟性】
立ち上がり & 歩行、片足立位、
長座前屈位
【歩行能力】
10m歩行
【認知機能】
認知機能テスト など

参加費
無料

8月から

国保の高額療養費が変わります

■市民保険課 ☎57-8506

▶高額療養費とは

医療機関等で支払った額が、決められた自己負担限度額を超えた場合、その超えた額が高額療養費として支給されます。支給の対象となる世帯には、診療月の2か月後に、市から支給のご案内を送ります。

▶自己負担限度額

69歳以下

所得区分(※1)	月額	多数該当(※2)	年間上限額
ア 901万円超	270,300円+(総医療費-901,000円)×1%	140,100円	1,680,000円
イ 600万円超～901万円以下	179,100円+(総医療費-597,000円)×1%	93,000円	1,110,000円
ウ 210万円超～600万円以下	85,800円+(総医療費-286,000円)×1%	44,400円	530,000円
エ 210万円以下	61,500円	44,400円	530,000円
オ 住民税非課税世帯	36,900円	24,600円	290,000円

(※1) 世帯に属するすべての国保被保険者の基礎控除後の所得を合算した額です。未申告者のいる世帯は区分アとみなされる場合があります

(※2) 同一世帯で直近12か月に3回自己負担限度額に達する診療月があった場合の、4回目以降の限度額です

70歳以上74歳以下

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	多数該当(※2)	年間上限額
課税所得690万円以上(現役並みⅢ)	270,300円+(総医療費-901,000円)×1%		140,100円	1,680,000円
課税所得380万円以上690万円未満(現役並みⅡ)	179,100円+(総医療費-597,000円)×1%		93,000円	1,110,000円
課税所得145万円以上380万円未満(現役並みⅠ)	85,800円+(総医療費-286,000円)×1%		44,400円	530,000円
一般	22,000円	61,500円	44,400円	530,000円 (外来:216,000円)
住民税非課税世帯(※1)	区分Ⅱ	11,000円	25,700円	24,600円 (外来:96,000円)
	区分Ⅰ	8,000円	15,700円	— 180,000円

(※1) 住民税非課税世帯の区分Ⅱは、世帯主および国保の被保険者全員が住民税非課税である世帯の方です。区分Ⅰは世帯主および国保の被保険者全員が住民税非課税で、かつ各所得が必要経費(年金の所得は控除額を826,500円として計算)を差し引いたときに0円となる世帯の方です

(※2) 同一世帯で直近12か月以内に3回自己負担限度額に達する診療月があった場合の、4回目以降の限度額です。外来にかかる個人単位による支払は、回数に含みません

▶医療機関等での支払いを自己負担限度額までにする方法

資格確認書を利用される方

国保係の窓口で申請をいただくと、お持ちの資格確認書に限度区分(所得区分)を載せることができます。

マイナ保険証を利用される方

マイナ保険証を医療機関等の窓口提示いただくだけで限度額までの支払いとなります。