

介護保険制度は、介護が必要となった方が安心して生活を送れるよう、社会全体で支えていくための制度です。

65歳以上の方(第1号被保険者)の保険料は、介護サービスに要する総費用に応じて、各市町村が3年ごとに見直すよう法令で定められており、今年度はその見直しの年にあたります。

高齢化が進む多古町では、介護サービスの利用者数や利用量が年々増えており、この先3年間に必要とされる介護サービスの総費用は45億5,000万円と推計されています。これらの状況を踏まえ、今年度より保険料の基準となる額(第5段階)をこれまでより年額で4,740円引き上げ、それに伴い**全段階の保険料も見直しました。**

ご理解の上、納付いただきますようお願いいたします。



全国平均 6,014円/月  
72,168円/年  
千葉県平均 5,385円/月  
64,620円/年

#### 令和3年度分の保険料の改定

段階	対象者	月額	年額
第1段階	○生活保護受給者 ○世帯全員が住民税非課税・老齢福祉年金受給者 ○世帯全員が住民税非課税・前年の本人の公的年金収入+合計所得金額80万円以下の方	1,410円	16,920円
第2段階	○世帯全員が住民税非課税・前年の本人の公的年金等収入+合計所得金額80万円超120万円以下の方	2,350円	28,200円
第3段階	○世帯全員が住民税非課税・第1、第2段階以外の方	3,290円	39,480円
第4段階	○本人が住民税非課税(世帯に課税者有)・前年の公的年金等収入+合計所得金額80万円以下の方	4,230円	50,760円
第5段階 基準額	○本人が住民税非課税(世帯に課税者有)	4,700円	56,400円
第6段階	○住民税課税・前年の合計所得金額120万円未満の方	5,640円	67,680円
第7段階	○住民税課税・前年の合計所得金額120万円以上210万円未満の方	6,110円	73,320円
第8段階	○住民税課税・前年の合計所得金額210万円以上320万円未満の方	7,050円	84,600円
第9段階	○住民税課税・前年の合計所得金額320万円以上の方	7,990円	95,880円

お問合せ●税務課課税係 ☎ 76-5402 保健福祉課介護保険係 ☎ 76-3185

## 巡回ラジオ体操・みんなの体操会は開催中止

8月13日(金)に開催を予定していました「2021年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会」は、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない現状から、参加者や関係者の皆さんの健康・安全を第一に考えた主催者の判断により、大変残念ながら中止となりました。

お問合せ●生涯学習課社会体育係 ☎ 76-7811

## 新しい生活様式における熱中症予防のポイント

文/多古中央病院 栄養科



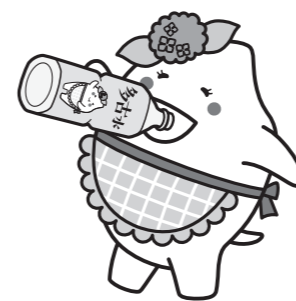
現在、新型コロナウイルスの感染症対策として、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「3密(密集、密接、密閉)を避ける」などを取り入れた「新しい生活様式」を実践することが求められるようになりました。その中でマスク着用は日常的な光景となりましたが、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかりやすくなります。これにより、6月～9月の高温多湿の環境下で起こりやすい「熱中症」のリスクが高くなる恐れがあります。そこで新しい生活様式を取り入れつつ、熱中症予防をしていく3つのポイントを紹介いたします。

1つ目は「マスクの着用」です。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。また、着用中は激しい運動を避け、喉が渇いていなくても、小まめに水分補給をすることが大切です。

2つ目は「暑さを避けること」です。外出するときは、涼しい服装、日傘や帽子を使用しましょう。また、屋内にいる場合には、日陰や風通しの良い場所にいるようにしましょう。

3つ目は「エアコンの使用」です。室内を涼しく保つことも大切ですが、感染対策として、エアコンを使用しているときも小まめに換気する必要があります。窓とドアなど2カ所は開けるようにしましょう。また、換気後は室温が高くなりやすいので、温度設定を小まめにしましょう。

以上のことに気を付けて快適に過ごしましょう。



【病院便り】  
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いいたします。

☎(76)2211

## 『たまこノート(救急医療情報キット)』ぜひご利用を!

町では救急医療情報キットとして『たまこノート』を作成しています。

『たまこノート(救急医療情報キット)』とは、**かかりつけ医や医療情報、緊急連絡先などの情報**をまとめておくことで、「もしも」のときに、駆け付けた救急隊員がノートの情報を迅速な救急活動に役立てるものです。

また、『たまこノート』には「くらしのこと」「からだのこと」というページがあります。ここには普段関わっている介護保険サービス事業所やご本人、ご家族の連絡事項を記載するなど、緊急時以外でも情報共有の方法として使うこともできます。

高齢者の方の安心・安全を守るためのものですので、ぜひご利用ください。



**配布対象者**●要介護1以上の認定を受けていて、ご自宅で生活している方

**配布方法**●介護支援専門員がお宅へ訪問した際にお持ちします。

**使用方法**●たまこノートがお手元に届きましたら、①～④の順番に沿ってご準備ください。

- ①ご本人またはご家族の方が、「わたしのカルテ①」「わたしのカルテ②」のページにご本人の名前、住所、緊急連絡先などを記載してください。
- ②「わたしのカルテ③」のページに、利用しているサービスや関わっているところ(担当介護支援専門員の氏名など)を記載してください。
- ③ノート後半にある名刺ホルダーに、介護保険サービスやインフォーマルサービスなどに関わっている方の名刺を入れてください。
- ④救急要請をした際にたまこノートをすぐに持っていけるよう、手さげ袋に入れて、分かりやすい場所に掛けてください。

お問合せ●地域包括支援センター ☎ 70-6111