

# 今月の教室紹介その⑦

## ～ノルディック・ウォーキング教室だゾウ～

問い合わせ 社会健康課 ☎2153



**Q** 『ノルディック・ウォーキング』ってなに？

**A** 2本のポールを突きながら歩く運動です。ポールを持って歩くことで、上半身の筋肉も積極的に使われ、全身運動になります。

### ノルディック・ウォーキングの効果

- ① ポールを突くことで、3点・4点歩行になるので安定感が増し、足腰への負担が軽減され、転倒防止にもなり、下半身に不安がある人でも取り組みやすい運動です。
- ② ポールを後ろに突くことで自然に、胸を張った形で歩くことから、歩く姿勢が良くなり、肩から上腕の筋肉を使うことで、首や肩のこりも軽減されます。また、腰痛防止にも効果があります。
- ③ 上半身をよく使うので、二の腕の引き締め効果はもちろん、上半身引き締めのエクササイズとして、またメタボ対策としてもおすすめです。

### 参加者の声

- ポールを使うので転倒の心配がなく安心して歩ける。
- ポールを握ることで姿勢がよくなり、上半身も使うので運動量が増える気がする。



### 1月の教室一覧

	教室名	とき	ところ	持参物
健康予防・介護予防	ゆる体操 (第2金曜日は講師指導日)	毎週金曜日	13時30分～15時	サントピア大竹
	転倒予防教室	20日(月)、27日(月)	10時～11時30分	大竹会館
	ウォーキング教室	30日(木)	13時30分～14時30分	サントピア大竹
	悩み別教室 (主に腰痛・肩こり・ひざ痛・骨盤底の悩み) ※1月はひざの悩み対策	23日(木)	13時30分～14時30分	サントピア大竹
	3B体操 (8日はメタボ対策教室)	6日(月) 8日(水)	13時30分～15時	玖波公民館 サントピア大竹

※ 申し込みは、社会福祉協議会 (☎2275) へ。

### 日程カレンダー (1月)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 3B体操	7	8 3B体操 (メタボ対策)	9	10 ゆる体操	11
12	13	14	15	16	17 ゆる体操	18
19	20 転倒予防教室	21	22	23 悩み別教室	24 ゆる体操	25
26	27 転倒予防教室	28	29	30 ウォーキング教室	31 ゆる体操	

※ゆる体操…○印は講師指導日

## 高額医療・高額介護合算制度

### 自己負担額が高額になったときは…

#### 高額医療・高額介護合算制度とは？

1年間の医療保険と介護保険の両方の自己負担額を合計して、世帯の自己負担限度額を超えた場合、その超えた金額が支給されます。支給のときは、それぞれの自己負担額に応じて按分され、保険者ごとに次の区分により支給されます。

- 高額介護合算療養費  
↓ 医療保険から給付
- 高額医療合算介護(予防)サービス費  
↓ 介護保険から給付

ただし、世帯単位での医療保険、または介護保険のどちらかの自己負担額が0円の場合や、計算の結果支給額が500円に満たない場合は、支給されません。

自己負担を計算するときの対象期間は毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間です。

#### 申請の手続き

問い合わせ 保険介護課 ☎2141

申請は平成25年7月31日時点で加入している医療保険者に申請します。対象期間中に後期高齢者医療と介護保険の両方で異動がなく、支給の対象となっている人には後期高齢者医療広域連合から、国民健康保険と介護保険の両方で異動がなく、支給の対象となる人には、保険介護課から申請案内を世帯単位で12月中旬に送っています。同封の申請書に必要事項を記入のうえ、保険介護課または各支所へ申請してください。

過去1年間に平成25年7月31日時点で加入している保険者以外の医療保険および介護保険がある場合、例えば、対象期間中に市外から転入した方、国民健康保険から後期高齢者医療に移行したなど医療保険が変わった方などは、案内がなくても支給の対象となる場合があります。対象期間の領収書などで、申請対象となるかを確認し、保険介護課、または平成25年7月31日時点の医療保険者に問い合わせてください。

## 自己負担基準額

同一世帯内の医療保険加入者に係る自己負担額。ただし、高額療養費などの支給を受けたものを除きます。

70歳未満の人 (年額・平成24年8月～25年7月)

区分	自己負担限度額 (年額・世帯単位) 医療保険+介護保険
上位所得者	126万円
一般	67万円
市県民税非課税世帯	34万円

70歳以上の人 (年額・平成24年8月～25年7月)

区分	自己負担限度額 (年額・世帯単位) 医療保険+介護保険	
市県民税課税世帯	現役並み所得者	67万円
	一般	56万円
市県民税非課税世帯	低所得者Ⅱ	31万円
	低所得者Ⅰ	19万円

- ※ 自己負担限度額の区分は、毎年7月31日現在の医療保険を適用します。
- ※ 「上位所得者」に区分される世帯とは、基礎控除後の総所得金額等が世帯合計で600万円を超える世帯。
- ※ 「現役並み所得者」とは、70歳以上で医療機関での自己負担が3割となっている方。
- ※ 「低所得者Ⅱ」とは、市民税非課税世帯で、低所得者Ⅰを除く方。
- ※ 「低所得者Ⅰ」とは、市民税非課税世帯で、世帯員全員の所得が一定以下(年金収入80万円以下など)の方。



**【例】**  
夫婦ともに75歳で、自己負担限度区分が一般かつ、1年間で夫が医療保険で28万円、介護保険で17万円を支払い、妻が医療保険で6万円、介護保険で19万円支払った。(合計金額は70万円)  
←  
年間70万円を支払った後にこの制度に基づく支給の申請をすると、基準額56万円を超えた金額(14万円)をお返しすることにより、最終的な年間の負担は56万円に留まります。