

65歳以上の皆さんへ

介護保険料についてお知らせします

① 平成20年度介護保険料の通知について

介護保険料は所得段階別（6段階）の定額となっており、平均的な保険料は年額69,240円です。介護保険料は、本人の所得と世帯の市民税課税状況により決定し、7月初めに次の①か②のいずれかの方法により通知します。

- ①自動的に年金から天引きできるかたには「介護保険料額決定及び特別徴収開始通知書」のはがき
 - ②年金から天引きできないかたには「介護保険料納入通知書」が入った封筒
- ※年度途中から徴収方法が切り替わるかたには①のはがきと②の封筒の両方を郵送します。

② 介護保険料の決まり方

- ①介護保険料はサービスの利用が多くなるほど高くなる計算方式となっており、高齢者人口の増加に伴い、サービスの利用も増加が見込まれます。
- ②保険料が不足し、平成17年度までに借り入れた3億6,500万円の返済分として、年額8,808円が保険料に含まれます。
- ③本年度は、平成21年度から23年度の新たな介護保険料を決める第4期介護保険事業計画を策定します。

③ サービス利用における 保険給付額と他市との比較

介護保険証を使ったサービス利用料の9割は、介護保険が負担（保険給付など）します。

青森県国民健康保険団体連合会発表の「平成18年度介護保険の実態」によれば、保険給付年額を65歳以上の1人当たりに換算すると、本市の保険給付年額は県内10市の平均257,735円に対し、295,348円で一番高くなっています。

理由として、介護サービスの利用者人数が多いことが挙げられます。

④ 介護保険料を低く抑えるために

- ①介護サービスを利用しているかたは、適切な利用をしましょう。特に介護状態の軽いかたは、自分1人でもできるような介護サービスの利用を続けると、介護状態の重度化につながります。
- ②介護サービスを利用していないかたは、これからも元気で生活できるように、運動機能の維持・向上に努めましょう。体を動かさないでいるとだいに筋力が弱まり、活動意欲が薄れ、一層衰弱が進むこととなります。筋力アップを目的とした運動を毎日時間を決めて継続することが大切です。

問い合わせ先 介護保険課介護保険係（☎235111内線275・294）

湯っこで生き生き交流事業

みるみる元気になるよ!!

- 対象 市内の介護サービスを利用していない65歳以上のかたで、身の回りのことなどを自分でできるかた
- 内容 地域ごとに無料バスで温泉施設へ送迎し、入浴や健康体操、レクリエーションなどで元気づくりを支援します。
- 行き先 沢田温泉、ポニー温泉、十和田湖高齢者福祉センター



申し込み先 介護保険課高齢福祉係
（☎235111内線253）

十和田湖高齢者福祉センター

くつろぐよ!! 利用のお知らせ

市内の満60歳以上のかたは、当センターのお風呂を無料で利用できます。十和田湖、焼山方面へお出かけのときには、どうぞご利用ください。

センター内には、ゆっくりと休める大広間もあり、老人クラブなどの団体で利用することもできます。団体で利用する場合は、事前にお申し込みください。

- 開館日 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前10時～午後3時30分
- 場所 十和田湖高齢者福祉センター
（十和田湖消防署南側）

申し込み先 十和田湖高齢者福祉センター（☎23072）