

介護予防で元気にハツラツと！

いつまでも元気に過ごすために！

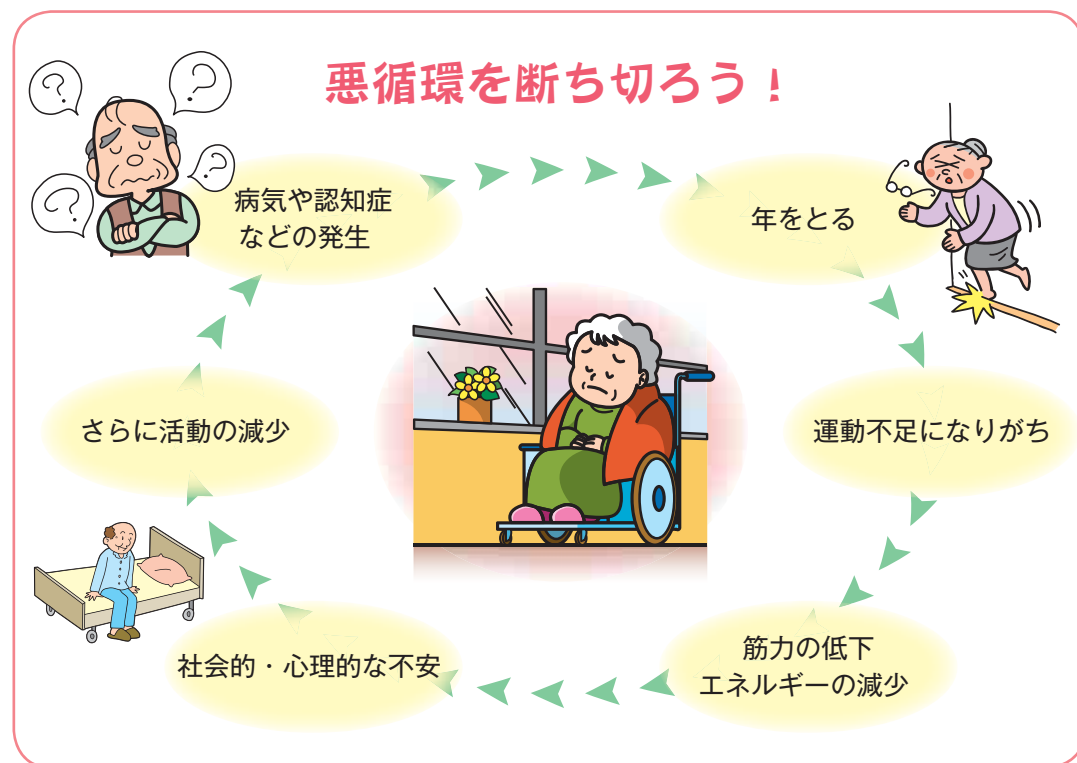
老化のサインを

見落とすな！

「年をとって身体を動かすことがおっくうになった」「菌が抜けて食べ物が食べにくくなった」など、介護が必要になる原因は、身近なことから始まります。

悪循環を断ち切る

身体を動かさず、栄養が不足したりして筋力が低下すると、転倒しやすくなります。転倒が原因で骨折すると、そのまま寝たきりになる可能性があります。まさに悪循環。いつまでも元気に過ごすためにも心身の老化のサインに気づき、介護予防に取り組むことが大切です。



悪循環を断ち切ろう！

健康自立度調査の結果から

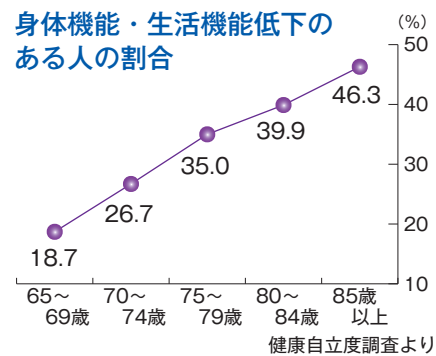
※健康自立度調査
平成23～25年度にかけて、65歳以上の方を対象に実施。今年度は南部中学校校区が対象。

心身機能の低下

約4割の方が身体機能・生活機能の低下を感じていることが分かりました。特に運動機能と口腔機能、および「うつ」や精神面で気になることがある方が増えています。

年齢別では

65～75歳の年代でも、約2割の方が何らかの機能低下を感じており、高齢になるほどその割合は増えています。



介護予防事業の取り組み

運動機能低下が見られる方に対し、転ばないからだづくりを目的に「転倒予防教室」を実施しています。また、ここからだの若返りを目的に「脳活き活き教室」を実施しています。



転倒予防教室の様子

「健康長寿！一番体操教室」開催のお知らせ

10月から平泉寺荘において、おもりを使って足腰を強くする体操教室を開催します。お気軽にご参加ください。

問 地域包括支援センター「やすらぎ」(すこやか)

☎ 87・0900

クマから身を守るために

基本3か条

- 1、クマを引き寄せない
- 2、クマに遭わない
- 3、出遭ったら、興奮しない、させない

クマを目撃したら、市役所または警察署へ！
林業振興課（市役所1階） ☎88・8121
勝山警察署 ☎88・0110

クマを引き寄せていませんか？

- ・家の周りに生ごみを捨てたり置いたりしない
 - ・お墓の供え物は持ち帰る
 - ・キャンプや登山時などのごみは持ち帰る
- ※ごみの放置はクマの餌付けになります

木の実やハチの巣の近くは注意！

- ・家の周りの収穫予定のない柿や栗などは撤去する
 - ・近くにあるハチの巣は、放置せずに撤去する
- ※人間がいても好物があるところにはやってきます

クマと遭わないために

- ・早朝や視界の悪い時は外出しない
- ・外出時には、鈴や笛など音が鳴るものを携帯する
- ・クマの餌となる実（クルミなど）がなるところには近寄らない

それでもクマに遭ってしまったら

- ・とにかく落ち着くこと
- ・騒がず、決して走らず、ゆっくり後退する
- ・子グマであっても、絶対に近寄らない
- ・襲ってきたら急所を守る！
(地面に伏せ、両手で首の後ろをガードし、頭と首を守ってください)

アライグマにも注意！

最近、市内にアライグマが増えています。他県でアライグマにかまれる被害が発生していますので、見かけても近寄らないでください。

ご存知ですか？ ちょっとお得な年金制度

年金

前納制度で保険料が割引に！

平成23年度の国民年金保険料は、月額15,020円です。

保険料のお支払いには、お得な前納制度をご利用ください。前納制度は、保険料を毎月納める手間を省くだけでなく、保険料が割り引きされるお得な制度です。

例) 10月分から平成24年3月分までの
保険料の現金納付の場合

毎月納めると	90,120円
前納すると	89,390円
割引額	730円

※納付期限は10月31日（月）です

問 市民課（市役所1階）(☎88・8102)、福井年金事務所 (☎0776・23・4518)

受給額が増える“付加年金”

月額400円の付加保険料を納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算されるお得な制度（任意加入）です。

付加年金の受給額は、200円×付加保険料納付月数です。

例) 付加保険料を10年間納付した場合

付加保険料	400円×10年（120月） = 48,000円
付加年金額	200円×10年（120月） = 24,000円（年額）

※付加年金を2年受給すれば、納付した保険料と同額になります

※国民年金基金の加入者、免除該当者は加入できません