

# スタンプラリー参加者募集!

毎日自分でできる健康づくりに取り組み、ポイントを集めて健康と豪華景品を手に入れましょう。  
スタンプラリーの内容は、ご自宅でも取り組める内容となっています。  
親子で、家族で、仲間の皆さんでご参加ください。

実施期間▶6月6日(日)～11月30日(火)  
参加資格▶勝山市民  
参加費▶無料

申・問 健康長寿課(☎87-0888)  
市民課(☎88-8102)

## 健康スタンプラリー

健康づくり目標に取り組み、期間中に200ポイント集めると抽選で豪華景品がもらえます。

### ★ポイントの貯め方

- ①健康づくりのために毎日取り組む自己目標をひとつ設定し、実施すると1日1ポイント  
例) 毎日体重を測る、寝る前2時間は食べない、毎日ラジオ体操をする、食後に歯を磨く など
- ②健康スタンプラリー対象事業に参加すると各2ポイント(対象事業は随時広報・ホームページなどでご確認ください。)
- ③平成22年度の健診、各種がん検診、または人間ドックを受診すると各5ポイント
- ④その他にもボーナスポイントがあります。また、子どもには30ポイントサービスされます

## 禁煙スタンプラリー

期間中に高得点を目指し、得点が上位のかたから、表彰と記念品がもらえます。

### ★ポイントの貯め方

- ①禁煙できた日は1日1ポイント
- ②1か月禁煙を継続すると10ポイント、2か月継続で20ポイント、5か月継続で50ポイント
- ③平成22年度の健診、各種がん検診、または人間ドックを受診すると各5ポイント
- ④その他にもボーナスポイントがあります

禁煙をお考えのかた、ぜひお試しください。ご希望のかたには、市の保健師が個別にあなたの禁煙をサポートします。



## 非自発的失業者に係る国民健康保険税の軽減措置

平成22年4月より、解雇などによって職を失ったかた(非自発的失業者)に対する国民健康保険税の軽減措置が設けられました。対象者の前年の所得を100分の30とみなして算定します。ただし、軽減を受けるには減免申請が必要で、

◆対象者  
雇用保険の特定受給資格者(例 倒産・解雇などによる離職)、雇用保険の特定理由離職者(例 雇止めなどによる離職)

### ◆軽減期間

離職の翌日から翌年度末までの期間7月に前年の所得が確定し、被保険者の皆さまに国税の納付通知を送付します。対象者で手続きがまだのかたは、お早めに手続きをお願いします。

### ◎必要なもの 雇用保険受給資格者証

	医療保険分	介護保険分(40～64歳)	後期高齢者支援金分
所得割額	課税標準額※1×4.6%	課税標準額※1×1.3%	課税標準額※1×1.4%
資産割額	課税標準額※2×23.0%	課税標準額※2×5.0%	課税標準額※2×5.8%
均等割額	被保険者1人あたり20,000円	被保険者1人あたり6,500円	被保険者1人あたり7,000円
平等割額	1世帯あたり19,000円	1世帯あたり5,000円	1世帯あたり6,000円
限度額	50万円	10万円	13万円

※1 平成22年中の総所得等-33万円  
※2 平成22年度固定資産税額(都市計画税を除く)  
4月広報で誤りがありましたので、訂正して再掲いたします。

## 国民年金 平成21年度分の一般免除申請の受付が7月で終了します。

平成21年度分の国民年金の一般免除申請の受け付けは7月で終了します。8月以降は平成22年度分の免除申請のみを受け付けになりますのでご注意ください。

### ◆平成21年度分の一般免除申請

平成21年7月から平成22年6月までの国民年金加入期間  
↓申請受付は平成22年7月まで  
◆平成22年度分の一般免除申請  
平成22年7月から平成23年6月までの国民年金加入期間  
↓申請受付は平成22年7月から平成23年の7月まで

保険料を未納のまま放っておくと、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取れない場合があります。  
そうならないためにも、納付が困難なときは免除制度をご利用ください。

### ◎免除申請に必要なもの

印鑑、離職票の写しもしくは雇用保険受給資格者証(失業した場合)

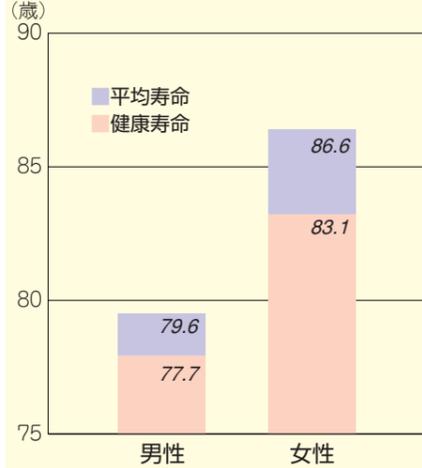
◎申請場所  
市民課または福井年金事務所

問 市民課 (☎88-8102)  
福井年金事務所 お客様相談室 (☎0776-23-4518)

# 健康であるための秘訣とは…

## 平成22年度介護予防教室

【勝山市の高齢化と介護の現状】  
平成19年のデータ(福井県資料)



介護を必要とする期間  
男性:1.9年 女性:3.5年

【平成22年4月1日現在】  
◆65歳以上の人口 7,673人 (高齢化率29%)  
◆要支援・要介護認定者 1,329人 (65歳以上の人口の約17%)

男性は1.9年、女性は3.5年  
右のグラフから、市の平均寿命から健康寿命を差し引いた「介護を必要とする期間」は、男性が1.6年、女性が3.1年となることがわかります。

### いつまでも健康であるために

介護が必要となる原因としては、脳梗塞などの脳血管疾患や骨折・転倒など、さまざまな要因が考えられます。そこで、元気なうちから介護予防を心がけて、健康長寿を目指しましょう！  
体だけでなく、「口」も健康に  
体を鍛えるために、ウォーキングなどを行うことは大切ですが、口の中を健康にすることも大切なことです。

### かかりつけ医を持ちましょう

高齢期になると病気がかりやすくなります。また、はっきりした症状がないために病気に気づかないことがあります。変調に気づいたら早めに受診しましょう。いざという時に相談できる身近な「かかりつけ医」を持つと安心です。

また、年に一度は健康診断を受けて、健康管理に努めましょう

## 平成22年度介護予防教室

# 健康一番！ 長寿体操教室

介護予防の体操やミニ講座のある「健康一番！長寿体操教室」を、今年度も各地区の公民館で開催します。運動や口腔、認知症予防について体を動かしながら楽しく勉強しましょう。とき・ところ▼左記のスケジュールでご確認ください

### 参加費▼無料

その他▼お住まいの地区以外で開かれる教室にも参加することができます。事前にお申し込みください

※福祉バスによる送迎有(ただし開催地区内に限ります)

申・問 地域包括支援センター「やすらぎ」 (☎77-09000)

## 昨年の参加者からの感想

おしり歩きで便秘が治った！  
床に座り、おしりを左右に浮かせて歩く「おしり歩き」を自宅でも毎日するようにしたところ、便秘が治りました。

### 尿もれ予防体操は効果絶大！

尿もれ予防体操を毎日少しずつするようになって、尿もれが改善して、外出や旅行に行くことへの不安がなくなりました。



昨年の介護予防教室の様子

## スケジュール

時間	会場	日程
午後1時30分～3時	各地区公民館	
鹿谷	6月3日～(木曜日)	
野向	6月16日～(水曜日)	
村岡	7月5日～(月曜日)	
北谷	7月6日～(火曜日)	
勝山	8月11日～(水曜日)	
猪野瀬	9月～(月曜日)	
遅羽	10月～(火曜日)	
平泉寺	11月～(金曜日)	
北郷	1月～(水曜日)	
荒土	1月～(木曜日)	

## プログラム

- 第1回 介護予防ってなんだろ
  - 第2回 素敵な歩き方で転倒予防
  - 第3回 お口の健康
  - 第4回 病院と上手に付き合おう
  - 第5回 認知症予防
  - 第6回 地域で支え合い
  - 第7回 まとめ
- ※毎回、各種体操を行います  
柔軟体操、ダンベル体操、わっしょい体操