



10月11日(日)は、3年ぶりに「村民運動会」が開催されます。子どもからお年寄りまで、運動を楽しむ良い機会ですので、ぜひご参加ください。(写真は平成18年の村民運動会のようす)

運動は、健康な体づくりにはなくてはならないものなのです。自分の健康づくり、体力づくりのために、ぜひ、運動を取り組みましょう。

健康せきかわ21 いきいきライフ

スポーツの秋です

運動習慣を

身につけましょう

九月に入り、これからは運動しやすくなる季節を迎えました。

運動不足になると、体の筋力や免疫力が弱くなり、生活習慣病などの病気にかかりやすくなります。また、体の柔軟性やバランス能力が低下して、けがをしやすくなったり、肥満の原因にもなったりします。

運動習慣のある人

(1回30分以上の運動を週2回以上実施している人)の割合

	人数	割合
アンケート対象者数	2,801人	100.0%
運動習慣のある人	512人	18.3%
運動習慣のない人	2,289人	81.7%

(参考)
運動習慣のある人
新潟県平均 24.8%

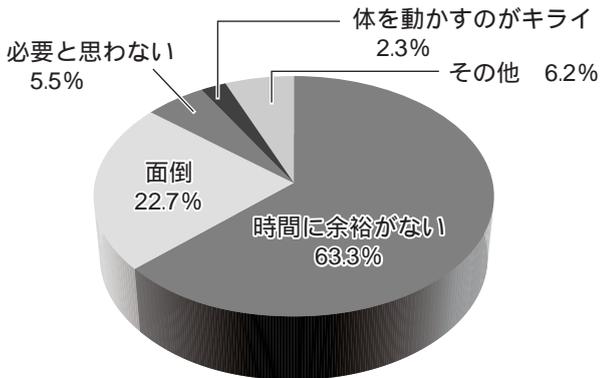
運動についてのアンケート結果を報告します

今年の二月に、二十歳から六十四歳の村民の方を対象に「運動についてのアンケート」を行いました。
「健康せきかわ21」の運動部会では、この結果をもとに、

今後の具体的な対策を再検討していきます。ご協力ありがとうございました。
なお、今回はアンケート結果の一部を紹介します。



運動習慣のない人が運動のできない理由



出来ることから 始めましょう

以上のように運動習慣のある人は一八・三%とまだまだ少ない状況です。県平均(二四・八%)に比べても少ない結果でした。また、運動習慣のない人の運動できない理由としては、時間に余裕がないと答えた方が六三・三%いて、半数以上を占めていました。いざ「運動してみようかな」という気になっても、時間がとれなかったり、面倒だったりと…。アンケート結果をみても、なかなか運動に取り組めない方が多いことが分かります。まずは、自分の生活習慣を見直し、歩く歩数を増やす、テレビを観ながらストレッチするなど、出来そうなことから始めることが大切です。運動ではなく、身体活動という観点から、毎日していることをちょっと増やして、活動的な毎日を送りましょう。

★今月の「健康講座」は、お休みします。ご了承ください。

関川村包括支援センター通信 ⑳

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三

近年、家庭や施設での高齢者虐待が表面化し、社会的な問題となっております。

虐待が起こる背景には、人間関係上の問題など様々な要因がありますが、認知症や寝たきりの方に対する「介護疲れ」など、介護負担に関する割合も高くなっています。

高齢者虐待とは？

高齢者が身近な人から様々な形で不当な扱いを受けている状態をいいます。平成十八年に「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」が施行されました。これは、虐待を受けている方に限らず、虐待をしている方も支援する法律です。

高齢者虐待の分類

身体的虐待… 殴る、つねる、蹴るなどの暴力。動かないように縛るなど。

介護・世話の放棄、放任…

必要な食事、入浴や排泄などの世話をしない、必要な治

高齢者の権利擁護

療を受けさせないなど。
心理的虐待… 怒鳴ったり、ののしったりなどの言葉の暴力や無視して口をきかないなど。

性的虐待… 同意のない性的接触や嫌がらせなど。

経済的虐待… 必要な金を渡さない、使わせない、高齢者の年金や預貯金を勝手に使うなど。

高齢者虐待の予防には虐待を受けている高齢者のうち、約六割の方に認知症がみられます。介護は家族がするのが当たり前という周りの一言が、介護者を追い詰め、十分な介護ができなくなる場合があります。認知症を正しく理解し、介護サ―ビスを上手に使いましょう。

高齢者虐待は身近に起こり得る問題です。高齢者や家族のちょっとした変化に早く気づき、みんなで声を掛け合い、支え合うことが虐待の予防になります。

国民年金保険料

「付加年金制度」をご利用ください



国民年金マスコット ゆめあいくん

将来受給する老齢基礎年金を増額する方法として、通常の保険料に月々400円の付加保険料を加えて納付し、付加年金を受給する方法があります。

付加保険料を納付することができるのは、任意加入している被保険者を含む第1号被保険者の方です。ただし、第1号被保険者の方であっても、保険料の免除を受けている方や国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納付できません。

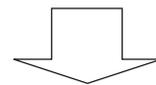
上乘せされる付加年金の年金額は、付加保険料を納付した月数で異なり、年金支給額は「付加保険料の納付月数×200円」となります。

つまり、保険料400円に対して年金額200円ですから、65歳から老齢基礎年金を受給すれば、受給開始から2年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。（利息や物価変動を考えなければ、受給開始後の2年間で元本を回収できます）

老齢基礎年金を繰上げ受給（60歳～64歳の間に受給開始）または繰下げ受給（66歳以降からの受給開始）する場合は、付加年金も繰上げ・繰下げ受給となり、老齢基礎年金の減額率・増額率と同様に減額・増額されることとなります。

付加保険料を10年間(120か月)支払った場合

$$400円 \times 120か月 = 48,000円$$



受け取れる付加年金額

- ・ 1年目(65歳) 200円×120か月 = 24,000円
- ・ 2年目(66歳) 200円×120か月 = 24,000円
(2年で支払い金額と同額の48,000円)
- ・ 3年目(67歳) 200円×120か月 = 24,000円

以降、毎年受け取ることができます

注)物価スライドによる受取額の変更はありません。

付加年金制度に関するお問い合わせは、住民福祉課住民班 64 - 1471まで