

えつこ先生発!

ハツラツ人生の旅

シャキット体操番外編

これまでこのコーナーでは毎日体操をお伝えしてきましたが、今回は番外編としてシャキット体操の先輩的存在である「こぶしの会」をご紹介します。

こぶしの会は平成15年、濁川・雄鎮内・滝下・大正・雄柏地区を対象に開催した転倒予防教室をきっかけに始まった体操の会で、今年5年目を迎えました。このこぶしの会の取り組みを滝上全町に広げよう!!と始まったのがシャキット体操。こぶしの会の成功がシャキット体操に大きな影響を与えたのです。

現在は20名の会員が自主活動グループという形で「自分の健康のため!!」と毎月2回、第2・第4水曜日の午後、基幹集落センターにて活動しています。

こぶしの会の講師は、現在シャキット体操の講師である福岡先生。シャキット体操の講師をお願いするに至ったのも、この「こぶしの会」での出会いがきっかけです。現在は1年に3回、福岡先生を招いて体操を指導してもらいます。「ここまで体操グループとして成功したのはすごいこと。私も特別な思い出があります」と福岡先生も期待を寄せるグループです



体操の内容はビデオに合わせてストレッチや筋力アップ運動をするというもの。会員の多くは立ち上げ当初からこれまで体操を継続していますが、それはこの5年間元気に過ごすことができた何よりの証拠!!みなさんそれぞれが目的をもって参加していますが、何より楽しんで体操できることがこれまで継続できた秘訣です。

緊急告知!!!

濁川地区の方だけに限らず、こぶしの会に関心をもたれた方、体操はしてみたいけれど午前中の体操は都合が合わなくてという方は下記までご連絡ください。体操をしたことがない方も安心してご参加いただけます。なお、数少ない男性会員もお待ちしていますので女性に限らず、男性の方も大歓迎です。

こぶしの会の日程は健康推進係より配付済みの家族の健康カレンダーに「こぶしの会（さわやかリズム体操）」と掲載されていますので、ご確認ください。

こぶしの会 代表連絡先：秋山幸子 ☎29-2668
菅野三千代 ☎29-2405

◇問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 ☎29-2111内線41

お年寄りの医療制度が変わります

～後期高齢者医療制度がスタート～

75歳以上の方は現在、国民健康保険や被用者保険などの医療保険制度に加入しながら、老人保健制度で医療を受けていますが、平成20年4月からはそれらを脱退し、新しく創設される「後期高齢者医療制度」に移ることとなります。

◆新しい制度の目的はなに？

老人医療費を中心に国民医療費が増大するなか、国民皆保険を維持し、医療保険制度を将来にわたり持続可能なものとしていくため、高齢化社会に対応した仕組みとして、高齢者世代と現役世代の負担を明確化し、公平でわかりやすい独立した医療制度を創設するものです。これまでの老人保健制度に替わり、新しく創設される後期高齢者医療制度は、平成20年4月から運営が始まります。



◆対象者（被保険者）はだれ？

▽ 75歳以上の方 ▽ 一定の障がいのある65歳以上75歳未満の方

◆制度を運営するのはどこ？

制度は、道内全180市町村が加入する北海道後期高齢者医療広域連合が運営主体となり、各市町村は保険料徴収や窓口業務（申請・届出の受付等）を行います。それぞれの主な業務は次のとおりです。

北海道後期高齢者医療広域連合	各市町村
▽ 被保険者の資格管理	▽ 資格管理に関する申請・届出の受付
▽ 被保険者証等の発行	▽ 被保険者証等の引き渡し
▽ 保険料の決定・賦課	▽ 保険料の徴収
▽ 医療給付に関する審査・支払い	▽ 医療給付に関する申請・届出の受付

◆保険料はどうなるの？

個人ごとに算定された保険料を被保険者一人ひとりが支払うこととなり、原則として年金から天引きされます（所得の低い方は、世帯の所得水準に応じて保険料が軽減されます）。また、健康保険などの被用者保険の被扶養者だった方も保険料を負担することになります（2年間軽減される経過措置があります）。

保険料率は、平成19年11月に開催予定の「北海道後期高齢者医療広域連合議会」で保険料条例を制定し、決定することになっています。

◆医療機関の窓口での自己負担はどうなるの？

現行の老人保健制度と同様に、1割負担（ただし現役並み所得者は3割負担）となります。

◆問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合事務局
 〒060-0062
 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館内
 ☎011-290-5601
 ファックス番号：011-210-5022
 電子メールアドレス：
 webmaster@iryokouiki-hokkaido.jp
 ホームページURL：
<http://iryokouiki-hokkaido.jp/>

滝上町役場
 〒099-5692
 滝上町旭町
 ☎0158-29-2111
 ファックス番号：0158-29-3588
 電子メールアドレス：
 hoken@town.takinoue.hokkaido.jp
 ホームページURL：
<http://www.town.takinoue.hokkaido.jp>